

Indice delle ricette

INSALATE E VERDURE CRUDE DA INIZIO PASTO

Antipasto veloce con uva, lupini e tofu affumicato	38
Aperitivo rinfrescante di finocchio e carote	38
Carciofi in insalata con emulsione di melagrana	39
Carpaccio di doppie mele con pepe rosa	39
Cavolo nero marinato con arance, nocciole e goji	40
Insalatina aromatica al basilico	40
Cavolo verde allo zenzero con carote e pompelmo giallo	41
Cicoria alle noci e capperi con verdure marinate	42
Insalata autunnale profumata con pere	43
Insalata romana profumata al timo e limone	44
Insalatina con condimento alle olive e yogurt	44
Marinata di finocchi con arance e rucola	45
Rucola con ravanelli, curcuma, zenzero e condimento fruttato	45
Radicchio e belga con pera, pistacchi e menta	46

PRIMI PIATTI

Avena ai colori estivi e menta	47
Basmati integrale con legumi freschi e salsa di pomodoro	48
Bulgur, broccoli e pomodori secchi con mozzarella panata al sesamo nero	49
Cipolle e zucchine con couscous profumato	50
Coroncine di riso selvatico con triglie e finocchi	51
Crema di cavolfiore al verde con seppie piccanti	52

Crema di patate e zucchine con orzo all'olio d'oliva	53
Crema di pomodori crudi con piselli e salsina profumata	54
Crema piccante di carciofi e fagioli	55
Crespelle di ceci con fagiolini e alici	56
Cupolette di grano saraceno con pomodori all'origano	57
Gnocchi integrali con zucchine e pomodori	58
Grano saraceno primaverile	59
Orzo all'olio con sedano marinato alla menta, pomodorini e pepe di Sichuan	60
Riso integrale ai carciofi e mandorle agrumate con crema di ceci e patata dolce	61
Riso integrale e ceci alla menta con pomodori al basilico	62
Riso nero Thai con ceci, broccoli e cipolle in agrodolce	63
Riso selvatico in insalata estiva colorata	64
Spadellata di riso integrale alle zucchine con nocciole e basilico	65
Vellutata di lenticchie verdi con avena e crema allo zenzero	66
Zuppa ai funghi con broccolo romano ai porri	67
Zuppa di finocchi, patate dolci e sedano rapa con farro profumato al timo e zenzero	68
Zuppetta di cavolo, ceci e spinaci	69

SECONDI PIATTI

Alici croccanti con barba di frate al limone	70
Bocconcini di soia in umido con finocchi	71
Cartocci di branzino e cavolfiore alle acciughe	72

Ciambella di carciofi e coste con salsa verde alla fontina	73
Cotolette di sedano rapa con barbabietola e salsa verde	74
Crudit� di terra e di mare al limone	75
Fagottini di verza con funghi, pesce e curcuma	76
Fiore di zucchine al forno con pomodori alla menta	77
Flan di asparagi e piselli con fonduta gialla di fontina	78
Frittata con asparagi ed erba cipollina	79
Frittatine ai cipollotti e menta	79
Involcini di bresaola con pesche noci e rucola	80
Involcini di melanzane con farcia di alici alla menta	81
Millefoglie di melanzane alla mediterranea	82
Pesce spatola al forno con carciofi	83
Pizza integrale	84
Polipo con fagiolini e pomodorini	85
Radicchio e calamaretti alle acciughe	86
Schiacciatine di porri e carne bianca con salsa di yogurt	87
Seppie e verdure estive al forno	88
Sformati aromatici di broccoletti con salsa piccante di finocchi	89
Sformato di spinaci con salsa di anacardi alla curcuma e scalogni	90
Terrina di cavolfiore con radicchio rosso grigliato	91
Terrine di spinaci, tofu e cannellini con pomodoro allo zenzero	92
Tortino di cipolle e carote al timo	93
Verdure grigliate alle cipolle con alici al forno	94
PICCOLI PIATTI DI VERDURA	
Asparagi con crema di zucchine all'erba cipollina	95
Asparagi e verdure primaverili con salsa alla maggiorana	96
Barchette di pomodori con sedano e fagioli freschi	97
Carciofi all'aroma di finocchio e melagrana marinata	98

Carciofi trifolati su letto di lattuga al sesamo	99
Ceci e belga profumati al limone	100
Contornata di verdure con lupini e olive	101
Crudit� in foglia, germogli e cannellini al rosmarino	102
Cupolette di bietole con ripieno di fagioli rossi e salsina allo zenzero	103
Fagioli dell'occhio con pomodorini e peperoni al forno	104
Mousse di sedano con bruschette integrali	105
Pomodori farciti con zucchine, ceci e succo di pomodorini	106
Quattro angoli primaverili	107
Verdure e tofu con cipollata rossa	108
Verdure estive e ceci rinfrescanti	109
Verdure brasate con maggiorana e peperoncino	110
Zucchine ripiene con verdure al basilico e pinoli	110

PROPOSTE PER LA PRIMA COLAZIONE, MERENDE E PICCOLI DOLCI

Biscotti di kiwi con farcia di pistacchi, mandorle e albicocche secche	111
Biscotti integrali con datteri e nocciole	112
Bocconcini integrali di farro all'uvetta e zenzero	112
Carpaccio di ananas con kiwi, nocciole e melagrana	113
Coppette di quinoa alle fragole, datteri e nocciole	113
Coppette di melone, fragoline e menta	114
Crema di yogurt, frutta fresca, nocciole e semi di lino	115
Crespelle integrali	115
Dessert di uva fragola e pesche bianche	116
Fichi autunnali in cioccolato e crema di pesca	117
Pasticcini di mandorle, cioccolato e banana	117
Pere alle tre spezie	118
Ricotta aromatica alle verdure	118
Tortini dolci integrali alle noci	119