

RICETTARIO

RISO ALLA CANTONESE

Rosolare in uno wok e in olio extra-vergine d'oliva carota, sedano, cipolla, verza tagliate a pezzetti piccoli; coprire e continuare la cottura; nel frattempo cuocere in un pentolino il riso basmati (una tazza di riso per una tazza di acqua) lasciando assorbire tutta l'acqua a fuoco basso; quando le verdure sono cotte aggiungere un uovo e strapazzarlo in mezzo alle verdure e poi saltare il riso nello wok aggiungendo alla fine i gamberetti precedentemente bolliti ed il sale.

CREMA BUDWIG

In una tazza da cereali mescolare insieme i seguenti ingredienti:

- 1) due cucchiaini di yogurt intero (se intolleranza ai latticini usare quello di soia)
- 2) mezza banana schiacciata
- 3) 1 cucchiaino da tè di olio di semi di lino spremuto a freddo (si trova negli alimentari biologici da mantenere in frigo una volta aperto)
- 4) alcune gocce di limone
- 5) 1 cucchiaio di chicchi di cereale (scegliere tra farro, avena, orzo, kamut, riso integrale) macinato nel macina caffè
- 6) 1 cucchiaino di semi oleosi (scegliere tra: 1 noce, 3 nocciole, 2 mandorle)
- 7) ½ frutto tagliato a pezzi

mescolare accuratamente e consumare subito

GUACAMOLE

Ingredienti: 1 avocado maturo, ½ spicchio d'aglio, succo di limone, sale, peperoncino
preparazione: schiacciare la polpa dell'avocado con una forchetta o passarlo al passaverdura in modo da ottenere una crema; amalgamare alla crema qualche goccia di limone, la metà dello spicchio d'aglio sbucciato e tritato finemente;aggiustare di sale e peperoncino.

FRITTATA DI FARINA DI CECI E CIPOLLA

Ingredienti: 1 tazza di farina di ceci, 2 tazze di acqua, 1 cipolla dolce, curry, basilico, pepe

Preparazione:1)Stemperare la farina di ceci nell'acqua, aggiungere il sale e due cucchiaini di olio extra-vergine d'oliva e mescolare bene con la frusta 2) saltare la cipolla a fuoco lento in una padella anti-aderente con l'olio 3) aggiungere la pastella con prezzemolo, basilico e curry 4) cuocere per 8 minuti per parte in una padella ben calda.