

#UnaSettimanaVegana

RICETTE FACILISSIME PER TUTTA LA FAMIGLIA!



BY
GAIA BORRONI 

www.thegreenpantry.it

Enjoy The Green Side of Life! 🌿



CIAO!

SONO GAIA, E DAL 2005 CONDIVIDO LE MIE RICETTE ONLINE!

HO APERTO IL MIO PRIMO BLOG DI CUCINA QUANDO ERO UNA RAGAZZINA, AVEVO SOLO 21 ANNI, MA DA ALLORA NON HO MAI SMESSO DI CUCINARE, SCATTARE FOTOGRAFIE E APPASSIONARMI SEMPRE DI PIÙ AL MONDO DEL FOOD.

MI SONO AVVICINATA ALL'ALIMENTAZIONE VEGETARIANA E VEGANA ORMAI DIECI ANNI FA E SONO MOLTO FELICE CHE ORA TANTISSIME PERSONE STIANO CAMBIANDO IL PROPRIO STILE DI VITA ABBRACCIANDO SCELTE ALIMENTARI PIÙ SALUTARI!

PROPRIO PER QUESTO MOTIVO HO PENSATO DI CONDIVIDERE CON TE UNA PICCOLA RACCOLTA DELLE MIE RICETTE FACILISSIME PER LA CUCINA DI TUTTI I GIORNI! IL MIO MOTTO AI FORNELLI È "EASY&VEGGIE" IL CHE VUOL DIRE PIATTI SEMPLICI, SANI, COLORATI E OVVIAMENTE SUPER GUSTOSI!

DA QUANDO POI È NATO IL MIO BAMBINO HO SCOPERTO LA GIOIA DI RENDERLO PARTECIPE NELLA PREPARAZIONE DELLA MAGGIOR PARTE DI QUELLO CHE FINISCE SULLA NOSTRA TAVOLA: CUCINARE INSIEME È DIVERTENTE OLTRE CHE EDUCATIVO PER I PICCOLI! TI INVITO A LEGGERE GLI ARTICOLI DEDICATI ALL'EDUCAZIONE MONTESSORIANA NEL MIO BLOG!

Gaia Borroni 🌿
RECIPE DEVELOPER, FOOD BLOGGER



Enjoy The Green Side of Life! 🌿

Indice

Pagina	Nome Ricetta
2	GRANOLA CON QUEL CHE C'È
3	WAFFLES AL COCCO
4	FARINATA FACILISSIMA IN
5	RISO, VERDURE E CECI CROCCANTI
6	LE POLPETTE DEL RICICLO
7	NON LE SOLITE PATATE AL FORNO
8	INSALATA DI SEDANO E MANDORLE
9	PIADINE FACILISSIME
10	HUMMUS PERFETTO IN 5'
11	WRAP PRIMAVERILI
12	TORTA DI PERE IN 5'
13	BISCOTTI AL GUSTO CHE VUOI
14-15	LISTA DELLA SPESA
16	RINGRAZIAMENTI



Granola con quel che c'è



INGREDIENTI

200 G FIOCCHI DI AVENA
100 G SEMI MISTI (GIRASOLE,
LINO, SESAMO, CHIA, ZUCCA)
100 G FRUTTA A GUSCIO MISTA
80 ML SCIROPPO DI ACERO
80 ML OLIO DI SEMI DI
GIRASOLE
A PIACERE GOCCE DI CIOCCOLATO

PROCEDIMENTO

1. IN UNA CIOTOLA UNISCI I FIOCCHI DI AVENA CON I SEMI MISTI E LA FRUTTA A GUSCIO TRITATA GROSSOLANAMENTE, MESCOLA E TIENI DA PARTE.
2. SCALDA IN UN PENTOLINO L'OLIO DI SEMI CON LO SCIROPPO DI ACERO O AGAVE
3. TRASFERISCI NEL COMPOSTO PRECEDENTE E MESCOLA IL TUTTO
4. DISTRIBUISCI SU UNA PLACCA DA FORNO E FAI CUOCERE IN FORNO CALDO A 180° PER 20', MESCOLA DELICATAMENTE E PROSEGUI LA COTTURA PER ALTRI 5'.
5. FAI RAFFREDDARE E CONSERVA IN UN VASO DI VETRO A CHIUSURA ERMETICA

Note Golose

QUESTA È LA MIA VERSIONE SUPER BASILARE PER TUTTE LE MIE VERSIONI DI GRANOLA, CHE A SECONDA DI QUELLO CHE HO IN DISPENSA PERSONALIZZO DI VOLTA IN VOLTA.

WAFFLE AL COCCO

Prep

5 MIN

Cook

10 MIN

Ready in

20 MIN

INGREDIENTI

150 G FARINA 00
100 G FARINA DI RISO INT
30 G COCCO RAPE'
50 G ZUCCHERO DI CANNA
340 ML BEVANDA VEGETALE
2 CUCCHIAINI DI LIEVITO PER
DOLCI

PREPARAZIONE

1. IN UNA CIOTOLA SETACCIA LE FARINE CON IL LIEVITO
2. AGGIUNGI LO ZUCCHERO E IL COCCO E MESCOLA
3. VERSA IL LATTE MESCOLANDO PER NON FORMARE GRUMI
4. FAI RIPOSARE INTANTO CHE SI SCALDA LA PIASTRA PER I WAFFLE
5. DISTRIBUISCI POCHE PASTELLE ALLA VOLTA E FAI CUOCERE SECONDO LA TUA PIASTRA OPPURE FORMA DEI PANCAKES IN PADELLA
6. RICORDATI DI UNGERE SEMPRE PRIMA DI AGGIUNGERE PASTELLA.
7. SERVI CON FRUTTA FRESCA, SCIROPPO D'ACERO, CREMA AL CIOCCOLATO O CONFETTURA A PIACERE

Note Golose

SENTITI LIBERA DI PROVARE I MIX CHE PREFERISCI DI FARINE! PUOI USARE FARINA DI FARRO O FARINA INTEGRALE O FARE DEI MIX! AL POSTO DEL COCCO PUOI AGGIUNGERE CACAO O SCORZA DI ARANCIA PER WAFFLES PROFUMATI!

Farinata Facilissima



Prep

15 MIN

Cook

25 MIN

Ready in

35 MIN

Ingredienti

300 G FARINA DI CECI
500 ML ACQUA
4 CUCCHIAI DI OLIO
EXTRAVERGINE DI OLIVA
SALE
A PIACERE: ROSMARINO,
CIPOLLA A FETTE, SEMI DI
SESAMO, TIMO O
MAGGIORANA

Preparazione

1. PREPARA LA PASTELLA PER LA FARINATA MESCOLANDO LA FARINA DI CECI CON L'OLIO E L'ACQUA PER EVITARE CHE SI FORMINO GRUMI.
2. COPRI LA CIOTOLA CON LA PELLICOLA E FAI RIPOSARE IN FRIGO PER ALMENO DUE ORE, MEGLIO TUTTA LA NOTTE.
3. UNGI UNA TEGLIA DI RAME SE LA POSSIEDI OPPURE METTI LA CARTA FORNO SULLA TEGLIA E UNGI LO STESSO LA BASE.
4. DISTRIBUISCI LA PASTELLA E AGGIUNGI A PIACERE AROMI O ALTRI INGREDIENTI.
5. CUOCI IN FORNO CALDO A 200° PER 15', FAI DORARE SOTTO AL GRILL PER ALTRI 5 MINUTI.
6. ESTRAI E SERVI SUBITO!

Note Golose

I BAMBINI POSSONO AIUTARE IN TUTTE LE FASI DELLA PREPARAZIONE E ALLA FINE POSSONO DIVERTIRSI A RITAGLIARE FORMINE SIMPATICHE PER CREARE LE PROPRIE MINI FARINATE!



Riso, Verdure e Ceci Croccanti

Ingredienti

200 G RISO INTEGRALE
150 G CECI COTTI
VERDURE MISTE:
ZUCCHINA, CAROTA,
SEDANO, PEPERONI,
POMODORINI
1/2 AVOCADO
OLIO, SALE E LIMONE
CUMINO, CURRY E
CURCUMA

Preparazione

1. AMMOLLA IL RISO PER 1 ORA, SCIAQUALO E METTILO A CUOCERE IN UNA CASSERUOLA CON ACQUA BOLLENTE SALATA, SCOLALO AL DENTE.
2. SCIAQUA I CECI COTTI E SE VUOI TOGLI LE PELLICINE, IN UNA CIOTOLA MESCOLALI CON LE SPEZIE, POCO SALE E UN CUCCHIAIO DI OLIO.
3. TOSTALI IN PADILLA PER 10' OPPURE IN FORNO A 180° PER 25'
4. MONDA LE VERDURE E TAGLIA TUTTO A DADINI, SPADILLA CON POCO OLIO E TIENI LE VERDURE CROCCANTI, AGGIUSTA DI SALE ED ERBE AROMATICHE A PIACERE.
5. COMIONI IL TUO PIATTO E AGGIUNGI MEZZO AVOCADO A FETTE IRRORATO DI SUCCO DI LIMONE PER NON FARLO ANNERIRE.

Prep

20 MIN

Cook

25 MIN

Ready in

45 MIN



Prep

5 MIN

Cook

25 MIN

Ready in

35 MIN

INGREDIENTI

200 G RISO BASMATI COTTO
CON LLA CURCUMA
150 G FAGIOLI CANNELLINI
COTTI
1 MAZZETTO DI PREZZEMOLO
OKARA DI MANDORLE
SALE, OLIO EVO
POMODORINI CONFIT PER
SERVIRE

PREPARAZIONE

1. NEL MIXER RIUNISCI IL RISO BASMATI COTTO, I FAGIOLI CANNELLINI COTTI, IL PREZZEMOLO PRIVATO DEI GAMBI E L'OKARA DI MANDORLE.
2. TRITA IL TUTTO FINO A OTTENERE UN COMPOSTO LAVORABILE A MANO.
3. CON L'AIUTO DEL PORZIONATORE DA GELATO FORMA LE POLPETTE E ADAGIALE SULLA TEGLIA LEGGERMENTE UNTA.
4. FAI CUOCERE LE POLPETTE PER 20 MIN O FINO A DORATURA.
5. NEL FRATTEMPO PREPARA I POMODORINI: METTILI IN UNA TEGLIA, IRRORA DI OLIO EXTRAVERGINE E BASILICO, POCHISSIMO ZUCCHERO DI CANNA E CUOCI INSIEME ALLE POLPETTE-
6. SERVI TUTTO INSIEME.

Note Golose

PUSA I CEREALI CHE VUOI PER PREPARARE QUESTE POLPETTE: QUINOA, FARRO, ORZO, GRANO SARACENO O QUELLO CHE HAI PRONTO AL MOMENTO! SONO PERFETTE TUTTE LE ABBINATE, EVVIVA LA FANTASIA!.



Le Polpette del riciclo



Non le solite Patate al Forno

Ingredienti

350 G PATATE NOVELLE
2 CUCCHIAI DI OLIO
EXTRAVERGINE DI OLIVA
FIOCCHI DI SALE, O SALE
GROSSO
ROSMARINO FRESCO

Preparazione

PULISCI LE PATATE SOTTO ACQUA CORRENTE
METTILE A BOLLIRE IN UNA CASSERUOLA CON ACQUA PER 15
MINUTI
SCOLALE E PONILE SU UNA TEGLIA CON CARTA FORNO
CON UN PESO SCHIACCIALE E IRRORE DI OLIO
DISTRIBUISCI I FIOCCHI DI SALE O IL SALE GROSSO E IL
ROSMARINO
CUOCI A 190° PER 10'-15' O FINO A CHE SIANO CROCCANTI
SERVILE SUBITO

Prep

10 MIN

Cook

20 MIN

Ready in

40 MIN

Insalata di Sedano e Mandorle



Prep **Cook** **Ready in**

15 MIN

//

20 MIN

Ingredienti

PER L'INSALATA:

100 G MANDORLE GREZZE AMMOLLATE PER UNA NOTTE

50 G RUCOLA LAVATA

3 GAMBI DI SEDANO BIANCO, ANCHE LE FOGLIE

1 CETRIOLO DI MEDIE DIMENSIONI PRIVATO DEI SEMINI INTERNI

PER IL CONDIMENTO:

1/2 AVOCADO MATURO

SUCCO DI 1/2 LIMONE

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

100 G YOGURT DI SOYA AL NATURALE

1 PIZZICO DI SALE

Directions

PREPARATE LA SALSA:

CON UN FRULLATORE A IMMERSIONE FRULLATE TUTTI GLI INGREDIENTI E REGOLATE DI SALE, TRASFERITE IN UNA CIOTOLA, COPRITE CON PELLICOLA E RIPONETE IN FRIGORIFERO.

PREPARATE L'INSALATA:

SCOLATE LE MANDORLE, METTETELE NEL ROBOT DA CUCINA E AZIONATELO VELOCEMENTE PER TRITARE LE MANDORLE GROSSOLANAMENTE;

AFFETTATE MOLTO SOTTILMENTE SIA IL SEDANO CHE IL CETRIOLO E RIUNITELI IN UNA CIOTOLA CON LE MANDORLE, UNITE ANCHE LA RUCOLA E MESCOLATE IL TUTTO, AGGIUNGETE LA SALSA DI CONDIMENTO IN BASE AL VOSTRO GUSTO. SERVITE CON DUE FETTE DI PANE INTEGRALE TOSTATO.

Note Golose

POTETE RENDERE ANCORA PIÙ FRESCA QUESTA INSALATA CON DELLO ZENZERO FRESCO DA GRATTUGIARE NELLA SALSA!



Piadine Facilissime

Ingredienti

150 G FARINA 00
100 G FARINA DI FARRO 0
INTEGRALE
1 CUCCHIAIO DI OLIO EVO
UN PIZZICO DI SALE
ACQUA QB

Preparazione

1. UNISCI LE FARINE IN UNA CIOTOLA, MESCOLA CON IL SALE E L'OLIO E AGGIUNGI POCA ACQUA A FILO PER OTTENERE UN IMPASTO OMOGENO E LISCIO!
2. IMPASTA POCHI MINUTI
3. DIVIDI IN PALLINE DI PARI PESO (IO NE HO FATTE 6 DA 80 G)
4. FAI RIPOSARE QUALCHE MINUTO INTANTO CHE SCALDI UNA PIASTRA O UNA PADELLA,
5. STENDI LE PIADINE ROTONDE
6. FALLE CUOCERE DUE MINUTI PER LATO O FINO A CHE SIANO DORATE.
7. CONSERVALE AVVOLTE IN UN PANNO PULITO.

Prep

10 MIN

Cook

10 MIN

Ready in

20 MIN



Gaia Borroni
RECIPE DEVELOPER, FOOD BLOGGER

Hummus Perfetto in 5'

Ingredienti

400 G CECI COTTI
2 CUCCHIAI DI TAHINA
1 LIMONE GRANDE, IL SUCCO
OLIO EXTRAVERGINE
SALE
CUMINO E PAPRIKA
AFFUMICATA

Preparazione

1. NEL MIXER RIUNISCI I CECI COTTI, LA TAHINA, IL SUCCO DEL LIMONE E UN PIZZICO DI SALE
2. FRULLA IL TUTTO REGOLANDO LA CONSISTENZA CON L'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA (E L'ACQUA DI GOVERNO DEI CECI SE NECESSARIO)
3. UNISCI A PIACERE IL CUMINO IN POLVER
4. SERVI CON UN FILO DI OLIO E UNA SPOLVERATA DI PAPRIKA AFFUMICATA.

Prep

5 MIN

Cook

//

Ready in

10 MIN

Wrap Primaveraili



Prep

15 MIN

Cook

//

Ready in

20 MIN

Ingredienti

4 PIADINE FACILISSIME
HUMMUS PERFETTO
VERDURE MISTE:
CAROTE
CETRIOLO
INSALATA RICCIA
POMODORINI
AVOCADO
PEPERONI

Directions

1. PREPARA LE PIADINE E L'HUMMUS,
2. TAGLIA A BASTONCINO TUTTE LE VERDURE
3. SPALMA LE PIADINE CON L'HUMMUS E POI FAI GLI STRATI CON LE VERDURE PARTENDO DALL'INSALATA.
4. AVVOLGI LE TUE PIADINE E FORMA I WRAP
5. CONSUMALI SUBITO

SONO PERFETTI COME PRANZO AL SACCO PER GIORNATE PRIMAVERILI DA TRASCORRERE ALL'ARIA APERTA! SI POSSONO PORTARE VIA TUTTI GLI INGREDIENTI PRONTI E FARCIRE AL MOMENTO.

Note Golose

PREPARA TUTTE LE VERDURE E LASCIA CHE OGNUNO COMPGA IL SUO WRAP A PIACERE!

Torta di Pere in 5'

SERVONO UNA CIOTOLA E UN CUCCHIAIO!



Prep **Cook** **Ready in**

10 MIN

45 MIN

60 MIN

Ingredienti

150 G FARINA 00
100 G FARINA DI RISO
INTEGRALE
80 G ZUCCHERO DI CANNA
250 G YOGURT DI SOYA
100 ML OLIO DI SEMI
20 G CACAO AMARO
10 G LIEVITO PER DOLCI
2 PERE

Procedimento

1. IN UNA CIOTOLA SETACCIA LE POLVERI E LO ZUCCHERO, UNISCI LE PERE AFFETTATE SOTTILMENTE, TIENINE DA PARTE QUALCHE FETTA PER LA DECORAZIONE.
2. SBATTI LEGGERMENTE I LIQUIDI INSIEME E TRAVASALI NELLA CIOTOLA, REGOLA LA CONSISTENZA CON POCO LATTE VEG SE NECESSARIO.
3. UNGI UNO STAMPO DA 18-20 CM E TRASFERISCI IL COMPOSTO, DECORA CON LE FETTE DI PERA.
4. CUOCI IN FORNO CALDO A 180° PER 45', FAI LA PROVA STECCHINO PER VERIFICARE LA COTTURA INTERNA.
5. ESTRAI E FAI RAFFREDDARE PRIMA DI AFFETtarLA.

Note Golose

IO HO AGGIUNTO UNA PUNTA DI NOCE MOSCATA NELL'IMPASTO, ADORO QUESTA SPEZIA FRESCA INSIEME ALLE PERE, PUOI USARE CANNELLA O PER RENDERLA PIÙ GOLOSA AGGIUNGERE GOCCE DI CIOCCOLATO!

Biscotti in 5'



Prep

15 MIN

Cook

25 MIN

Ready in

60 MIN

Ingredienti

185 G FIOCCHI DI AVENA
80 G TRA MANDORLE E
NOCCIOLE TRITATE
100 G FARINA DI FARRO
20 G SEMI DI LINO E
SESAMO
130 G SCIROPPO D'ACERO
130 G BURRO DI MANDORLE

Preparazione

1. IN UNA CIOTOLA UNISCI LA FARINA DI FARRO CON I FIOCCHI DI AVENA, LA FRUTTA A GUSCIO TRITATA GROSSOLANAMENTE E I SEMI DI LINO E SESAMO.
2. UNISCI IL BURRO DI MANDORLE E LO SCIROPPO D'ACERO
3. FORMA DELLE PALLINE E DISPONILE SU UNA TEGLIA CON CARTA FORNO.
4. FAI CUOCERE IN FORNO CALDO A 180° PER 15 MINUTI.
5. ESTRAI E FAI FREDDARE PRIMA DI CONSUMARLI.

Note Golose

SONO BISCOTTI FACILISSIMI E VELOCISSIMI DA PREPARARE, SI FANNO CON QUELLO CHE SI HA A DISPOSIZIONE! CAMBIA LA FARINA O LA FRUTTA A GUSCIO E SPERIMENTA NUOVI ABBINAMENTI GOLOSI!

Lista della Spesa







Lista della Spesa









Gaia Borroni
RECIPE DEVELOPER, FOOD BLOGGER

Grazie!

SEI ARRIVATA FINO A QUI?

BENE, TI RINGRAZIO DI CUORE PER AVER SFOGLIATO TUTTO IL MIO E-BOOK! SPERO CHE TUTTE LE RICETTE CHE HO REALIZZATO PER TE POSSANO ESSERTI UTILI NELLA VITA DI TUTTI I GIORNI, DARTI MAGARI QUALCHE SPUNTO NUOVO PER AVVICINARTI CON GUSTI AD UNA ALIMENTAZIONE 100% VEGETALE, COME HAI VISTO GLI INGREDIENTI CHE COMPAIONO NELLE MIE RICETTE SONO TUTTI MOLTO SEMPLICI E FACILI DA REPERIRE!

**Enjoy The Green Side of
Life!** 

TI ASPETTO CON TANTE NUOVE IDEE E RICETTE IN TUTTI I MIEI CANALI SOCIAL E NEL MIO BLOG
THE GREEN PANTRY.

