

MENU' CRUDISTA

di Sara Cargnello

STARTER: CREMA DI ZUCCA O CAROTE

INGREDIENTI

- 400 grammi di zucca a cubetti o carote a pezzetti
- 1/2 tazza di polpa di mandorla oppure una manciata di mandorle oppure 1/2 avocado
- 2 bicchieri di acqua calda
- 1 pizzico di sale
- 1 pezzetto di cipolla
- rosmarino
- pepe, salvia, curcuma
- olio d'oliva q.b.
- nocciole tritate

PREPARAZIONE

Frullare gli ingredienti e servire la crema guarnita con nocciole tritate, rosmarino, pepe ed un giro di olio d'oliva.

PRIMO: FUNGHI RIPIENI ALLE VERDURE

INGREDIENTI

- 20 funghi
- 1 costa di sedano a pezzetti
- 1 manciata di noci o anacardi tritati
- 1 carota grattugiata
- 1 cipolla tritata
- 1 zucchina grattugiata
- 2 cucchiaini di olio
- 2 cucchiaini agave
- 2 spicchi aglio
- basilico, sale, pepe, aceto balsamico

PREPARAZIONE

Pulire i funghi e rimuovere il gambo. Tritare il gambo e mescolare con cipolla, carota, sedano, zucchina, noci. Condire col olio, agave, aglio, basilico, sale, pepe e un goccio di aceto balsamico e lasciar marinare. Farcire col composto le teste dei funghi e mettere in essiccatore per 3 ore. Sono ottimi anche non essiccati. Servire con insalata.

SECONDO: SAMOSAS CON SALSA DI MELE

INGREDIENTI

- 1 cavolfiore tritato
- 1 patata dolce (o batata) tritata
- 1 zuccina tritata
- 1/4 di tazza di noci
- 1/4 di tazza di uvette
- 2 datteri
- 2 spicchi di aglio
- 1 tazza di piselli (anche surgelati, scongelati)
- succo di 1 limone
- 1 cipolla tritata
- 2 peperoncini tritati
- olio, curry, cumino, paprika
- per la salsa: 1 mela – 3 cucchiaini di agave

PREPARAZIONE

Tritare in un robot da cucina il cavolfiore, la batata, la zuccina, noci, uvette, datteri ed aglio, sino ad avere una specie di purea. Unire le spezie e formare delle polpettine. Essiccare finché l'interno risulti morbido ma l'esterno croccante. Frullare la mela con l'agave e servire le polpettine con un po' di salsa di mela.

DESSERT: LIBIDO 2.0 AL COCCO E CIOCCOLATO

INGREDIENTI

Per la base:

- 1 tazza di mandorle,
- 3 cucchiaini di agave,
- 3 cucchiaini di olio di cocco liquefatto, vaniglia;

Per la crema:

- 2 tazze di cocco, 1/2 tazza di olio di cocco liquefatto,
- vaniglia,
- 4 cucchiaini di agave;

Per la copertura:

- 3 cucchiaini di olio di cacao liquefatto,
- 3 cucchiaini di cacao in polvere,
- 2 cucchiaini di agave.

PREPARAZIONE

Frullare gli ingredienti per la base e pressare l'impasto sul fondo di una tortiera da 24 cm. Per la crema frullare le 2 tazze di cocco grattugiato rendendolo una farina grossolana. Mescolare la farina con i rimanenti ingredienti e versare sulla base. Far raffreddare in frigorifero per almeno mezz'ora. Per la guarnizione mescolare gli ingredienti e versare sulla crema già rassodata. Raffreddare il dolce in frigorifero per almeno 1 ora e lasciarlo a temperatura ambiente almeno due ore prima di servirlo.