

# INSALATA CIPRIOTA CON SONGINO, CETRIOLI, POMODORI E MENTA CON VINAGRETTE



5° CONTORNO DEL MENÙ VEGAN DELLE FESTE NATALIZIE DI  
[Viaggi&AssaggiFelici](http://Viaggi&AssaggiFelici)



Viaggieassaggifelici.blog

*Viaggiando con amore*  
blog di viaggi e cucina vegana

## MENU DELLE FESTE 2021



### ANTIPASTI

- SUSHI CRUDISTA VEGANO
- RICOTTA DI SESAMO
- INSALATA RUSSA CRUDISTA
- PATÉ CRUDISTA DI SEMI
- GYOZA O JIAOZI VEGAN ALLA PIASTRA ( RAVIOLI GIAPPONESI/CINESI ) ACCOMPAGNATI DA SALSA PICCANTE

### PRIMI PIATTI

- ♣ QUICHE LORRAINE CRUDISTA DI FUNGHI E OLIVE TAGGIASCHE
- ♣ LASAGNE CON RAGÙ DI JACHFRUIT CON CREPES DI MAIS E BESCIAPELLA DI YOGURT DI SOIA
- ♣ CRESPELLE DI CASTAGNE RIPIENE DI RAGÙ DI CARCIOFI
- ♣ GNOCCHI DI RISO
- ♣ LASAGNE BIANCHE DI PANE CARASAU CON SUGO DI BROCCOLI E FUNGHI CHAMPIGNON CON BESCIAPELLA DI VERDURE

### SECONDI PIATTI

- STROGANOV VEGANO CON JACHFRUIT
- ARROSTO DI JACHFRUIT E CECI CON SALSA AI FUNGHI
- STOCCAFISSO MANTECATO VEGANO ( SOIAFISSO)
- OSSOBUCO VEGAN ALLA MILANESE
- ROTOLO DI POLLO VEG ,RIPIENO DI AFFETTATO ,UVETTA E PISTACCHI

### INSALATE E CONTORNI

- ♣ INSALATA BERGERA DELLE LANGHE CON ROBIOLA AUTOPRODOTTA
- ♣ INSALATA CIPRIOTA
- ♣ INSALATA DI PATATE ALLA CIPRIOTA
- ♣ INSALATA CON FIORI EDULI DI ROSA, FIORDALISO E CALENDULA
- ♣ TRIS DI PURÉ (GIALLO DI PATATE, VERDE DI PISELLI ,ARANCIONE DI CAROTE)

### DOLCI

- CHRISTMAS CAKE BRITANNICA VEGANA (TORTA DI NATALE BRITANNICA IN VERSIONE VEGANA)
- TRONCHETTO DI CAPODANNO
- VEGAN TARTE TATIN RIVISITATA CON CREMA DI HAHÍ CRUDISTA
- CIOCCOLATINI RIPIENI MISTI

### PANE , CRACKERS E GRISSINI

- CRACKERS ALL'ORIGANO CRUDISTI
- GRISSINI CRUDISTI AL ROSMARINO

### VINI

- BIANCO: PIEVALTA , VERDICCHIO DEI CASTELLI DI JESI CLASSICO SUPERIORE DOC ( BIO , E CERTIFICATO VEGAN)
- ROSSO: AVIGNONESI,VINO NOBILE DI MONTEPULCIANO DOCG (BIO E CERTIFICATO VEGAN)

### SPUMANTE

- SANTA TRESA IL GRILLO VINO SPUMANTE BRUT ( BIO E VEGAN)

*New Year  
New Me!*



ViaggieAssaggifelici 2021

<https://viaggieassaggifelici.blog/2021/12/22/crea-il-tuo-menu-vegan-delle-feste-natalizie-con-le-ricette-di->

## [viaggiassaggifelici/](#)

*Ricetta cipriota rinfrescante, veramente semplice, ma che ti saprà sorprendere.*

## **Ingredienti**

- SONGINO O VALERIANA
- qb lattuga
- 1 cetriolo
- 2 cucchiaini di menta fresca tritata
- qb pomodorini colorati

## **Per la mia vinagrette:**

- 1 cucchiaino di limone
- 100 gr di yogurt bianco di soia
- 1 cucchiaino di lievito alimentare in scaglie
- aglio tritato o granulare
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- qb sale
- peperoncino q.b.

## **Istruzioni**

- Lavate tutte le verdure e mettetele in una ciotola da portata: SONGINO, la lattuga spezzettata, il cetriolo affettato o a dadini, i pomodori tagliati a metà e la menta tritata.
- Preparate la vinagrette mescolate lo yogurt con il succo di limone, l'aglio tritato, il sale, lievito alimentare e frullate aggiungendolo un po' alla volta l'olio d'oliva, fino a quando il condimento è ben amalgamato.
- Condite l'insalata con il condimento necessario

*Se ti è piaciuta questa ricetta e/o la riprodurrai, fammelo sapere con un #like o un commento qui sotto l'articolo e nel mio gruppo facebook !!!*

*Condividila sui social usando i tasti in cima e in fondo all'articolo oppure lasciarmi un commento! Per te è un clic, per me una grandissima soddisfazione!*