

INSALATA RUSSA CRUDISTA CON MAIONESE DI SEMI DI GIRASOLE





Viaggi&AssaggiFelici

MAIONESE DI SEMI DI GIRASOLE

4° ANTIPASTO DEL MENÙ VEGAN DELLE FESTE NATALIZIE DI [Viaggi&AssaggiFelici](https://www.viaggiassaggiFelici.it)



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 BESCIAMELLA DI YOGURT DI SOIA
- ♣ CREPPELLE DI CASTAGNE RIPIENE DI RAGÙ DI CARCIOFI
- ♣ GNOCCHI DI RISO
- ♣ LASAGNE BIANCHE DI PANE CARASAU CON SUGO DI BROCCOLI E FUNGHI CHAMPIGNON CON BESCIAMELLA 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)

Viaggie Assaggifelici 2021

New Year
New Me!



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

[viaggiassaggifelici/](#)

*Più volte vi ho parlato della **Cucina Crudista** ed anche dell'uso dell'Essiccatore*

*In tutte le epoche della storia sono esistiti uomini che hanno proclamato l'effetto benefico della **dieta crudista**.*

*Più recentemente il **crudismo**, più conosciuto come **raw food** è attivo da molti anni, soprattutto in America !*

Io ho iniziato ad avvicinarmi alla cucina crudista più di 2 anni fa , quando comprai il mio essiccatore , soprattutto incuriosito dalla categoria dei dolci crudisti , dolci semplici ma gustosi che appagassero il mio palato senza troppe calorie e più nutrienti !!!

*Ecco a voi una **ricetta crudista** semplice ma gustosa..**INSALATA RUSSA CRUDISTA** , che ho deciso di servire tra gli antipasti di queste feste per rendere speciale la mia cena e stupire i miei ospiti !!!*

L'ingrediente più importante dell'insalata russa è la maionese che in questo caso sarà crudista fatta con di semi di girasole.

*Scoprite insieme a me la mia idea di **INSALATA RUSSA CRUDISTA** fatta utilizzando solo ingredienti crudi e vegan !!!*

Ingredienti per 4 persone

- 500 g di piselli SURGELATI
- 1 carota,
- sedano rapa (io ho usato fiocchi di sedano rapa già essiccato , circa 35 gr)
- 1 cucchiaino Capperi sotto sale
- 1/2cetriolo
- 1/2 peperone

- 1 cipolla tritata ,
- aceto di mele e sale q.b.

Per la “maionese”:

- 135 g di semi di girasole,
- 200 ml di acqua,
- il succo di 1 limone,
- 1 manciata di capperi,
- aglio Granulare
- 90 g di olio extravergine d’oliva.

PROCEDIMENTO

1. Sbucciate la carota , il sedano rapa(se fresco) e la cipolla, quindi tagliate tutte le verdure a cubetti grandi (tranne i piselli e la cipolla) cospargete di sale e lasciate fermentare per QUALCHE ORA
2. Se usate il sedano rapa essiccato ,fatelo rinvenire in acqua tiepida per qualche ora prima di usarlo.
3. Fate marinare per 10 minuti la cipolla tritata nell’aceto di mele.
4. Preparate la “maionese” frullando tutti gli ingredienti insieme tranne l’olio. Aggiungete poi l’olio a filo continuando a frullare. (POTETE Passate la “maionese” così ottenuta al colino ; diventerà molto liscia e leggera)
5. Condite le verdure e servite con **CRACKERS ALL’ORIGANO.**



MADE IN
ITALY

casa Folino
THE ITALIAN FOOD FAMILY

WITH
LOVE



SEDANO RAPA

*"Orgogliosamente
ogni giorno sulla tua tavola"*

70 gr
5.61 Oz | 314 ml

☐ Cliccate qui se volete ACQUISTARLO <https://amzn.to/3z6WRVu>

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!

["CiboCrudo": AZIENDA di alimenti e supefood più nutrienti perchè lavorati a basse temperature](#)