

SUSHI MAKI VEGANI CRUDISTI E GLUTEN FREE SERVITI CON SALSA DI MELE IN AGRODOLCE E SALSA TAMARI



// SUSHI MAKI VEGANI CRUDISTI E GLUTEN FREE SERVITI CON SALSA DI MELE IN AGRODOLCE E SALSA TAMARI



// SUSHI MAKI VEGANI CRUDISTI E GLUTEN FREE SERVITI
CON SALSA DI MELE IN AGRODOLCE E SALSA TAMARI



// SUSHI MAKI VEGANI CRUDISTI E GLUTEN FREE SERVITI
CON SALSA DI MELE IN AGRODOLCE E SALSA TAMARI

3° ANTIPASTO DEL MENÙ VEGAN DELLE FESTE NATALIZIE DI

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 BESCIAMELLA DI YOGURT DI SOIA
- ♣ CREPELLE 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
- STOCCAFISSE MANTECATO VEGANO (SOIAFISSE)
- 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!



Viaggie Assaggifelici
2021

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

[viaggiassaggifelici/https://viaggiassaggifelici.blog/2021/12/22/crea-il-tuo-menu-vegan-delle-feste-natalizie-con-le-ricette-di-viaggiassaggifelici/](https://viaggiassaggifelici.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..**SUSHI VEGANO CRUDISTA** , che ho deciso di servire come antipasto per rendere speciale la mia cena e stupire i miei ospiti !!!*

L'ingrediente più importante del sushi è il riso, che però, non essendo ammesso nella dieta del [raw food], ho pensato di sostituire con un altro ingrediente.

Scoprite insieme a me la mia idea del sushi crudista fatta utilizzando solo ingredienti crudi e vegan !!!

Ingredienti SUSHI

fogli di alga nori (io ne ho usati 3)

Per il Riso :

- 1 /2 cavolfiore grattugiato,
- 35 gr di sedano rapa grattugiato
- sale rosa dell'himalaya
- Succo di un limone

- 1 cucchiaio di olio evo
- Psyllium,
- peperoncino.
- Acqua quanto basta



MADE IN

ITALY

casa Folino
THE ITALIAN FOOD FAMILY

WITH

LOVE



SEDANO RAPA

*"Orgogliosamente
ogni giorno sulla tua tavola"*

70 gr
5.64 Oz | 314 ml

☐ CLICcate QUI SE VOLETE ACQUISTARLO <https://amzn.to/3yMku5m>

Maki multicolor

- foglie di lattuga
- 1 cucchiaio di semi di canapa
- pomodori secchi
- 1 peperone
- 1 zuccina
- 1 cetriolo
- 1 carota
- Q.b. di peperoncino
- Q.b. di sale rosa dell'himalaya
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

Per decorare

- semi di sesamo o canapa

Ingredienti SALSA di Mela in agrodolce

- 1 mela
- Sale Marino ROSA DELL'HIMALAYA
- Olio extravergine di Oliva (EVO)
- 2 cucchiaini di Aceto di mele

Procedimento SUSHI

- Componete il "riso" mescolando il cavolfiore ed il sedano rapa tritati e conditi con 1 cucchiaio di aceto di mele, il succo di limone, 1 cucchiaio di olio, 1 pizzico di sale, 1/2 cucchiaino di Psyllium, 1 spolverata di peperoncino e acqua quanto basta.
- Tagliare il peperone ed il pomodoro secco a bastoncini ,

la zuccina ,la carota ed il cetriolo con il pelapatate a strisce sottili

- Appoggiare il foglio di alga nori in una superficie piana come un tagliere (con la parte lucida dell'alga verso il basso)
- adagiamo sul foglio di alga nori le foglie di lattuga
- Riempire l'intera superficie con il "riso crudista" e cospargere con semi di sesamo o canapa
- Al centro, sopra una striscia di "riso", sistemare i bastoncini di pomodoro, carota , zuccina cetriolo e di peperone, creando delle strisce distanziate.
- Condire con qualche goccia di olio e un pizzico di sale
- Avvolgere l'alga dal lato lungo. Se non avete la classica stuoia potete usare della carta di alluminio
- Tagliare il rotolino di futomaki crudista con la lama inumidita di un coltello a fettine spesse circa 2 cm.
- .Completate il piatto con una spolverata di semi di sesamo bianchi o canapa e 2 ciotoline , una ciotolina di salsa di soia tamari cruda e l'altra con salsa di mele .

Procedimento Salsa di mele

- Frullare le mele con Aceto di Mele , olio extravergine, sale marino integrale .

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 lasciami un commento! Per te è un clic, per me una grandissima soddisfazione!