



UN'ESTATE AL MARE... VEGAN!



5 ricette 100% vegetali
perfette da gustare sotto
l'ombrellone o in viaggio



PIADINA CON TOFU STRAPAZZATO, PEPERONI, MAIS E CIPOLLA

Partiamo con un grande classico: la piadina è versatile, facile da consumare fuori casa e perfetta per sbizzarrirsi con mille idee di farciture diverse!

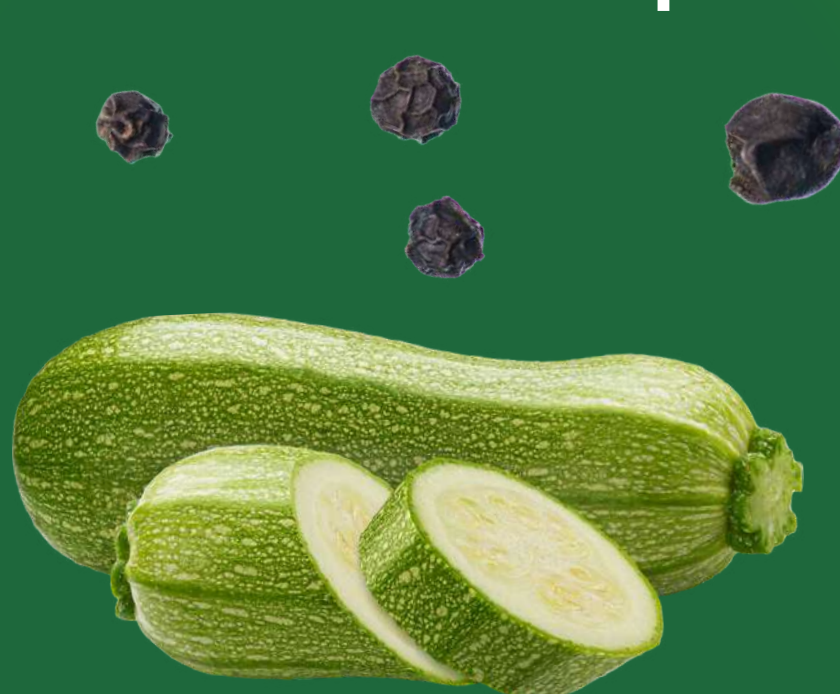


Questa si prepara in un attimo ed è un piatto unico vegan nutriente perfetto per la spiaggia: ti basterà sbollentare il tofu per pochi minuti (per eliminare il retrogusto amaro) per poi ripassarlo in padella con peperoni, mais e cipolla.. e il gioco è fatto! Farcisci la piadina e buon appetito!



ROSTI VEGAN DI ZUCCHINE

Il rosti è un piatto tipico della cucina svizzera, un disco rotondo croccante e saporito a base di patate.



Qui ti proponiamo la nostra rivisitazione, in chiave 100% vegetale: i rosti vegan di zucchini, che si preparano con pochi e semplici ingredienti. Unisci le **zucchine** grattugiate a **farina**, **olio**, **sale**, **pepe** e **lievito alimentare**; crea la tua pastella e cuoci in padella fino a doratura. Facili e buonissimi!



FRITTATA SENZA UOVA

Deliziosa da sola, perfetta per farcire un panino: questa frittata vegan è un'esplosione di gusto e bontà, preparata con la farina di ceci, un ingrediente davvero versatile, che puoi unire ai tuoi ingredienti preferiti per delle ricette sempre nuove e golose.

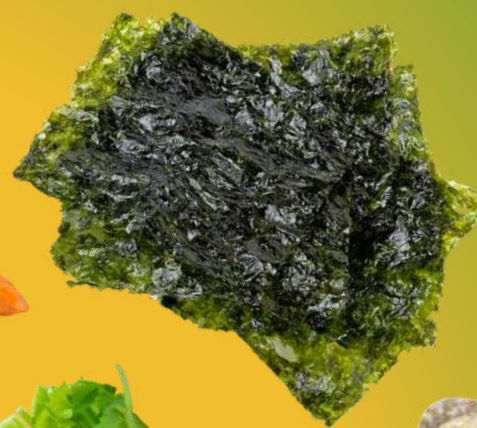


Noi ti consigliamo di prepararla con **zucchine**, **cipolla**, **pomodori secchi** o **olive taggiasche**. Basta unire alla pastella tutti gli ingredienti e cuocere in forno o in padella.



HUMMUS "TONNATO"

Velocissimo, sano e ricco di sapore



Scommettiamo che dopo averlo preparato la prima volta, non mancherà mai sulla tua tavola. Si prepara come un hummus classico, ma unendo ai **ceci cotti** anche **capperi** e **alga nori**, che conferisce al risultato il tipico sapore "di mare". Perfetto da accompagnare con pane, crostini o verdure crude.



PANINO CON TOFU MARINATO, OLIVE E CREMA DI FUNGHI

Taglia il **tofu** a fettine sottili, poi in una ciotola unisci mezzo bicchiere di salsa di soia diluito con mezzo bicchiere di acqua.



Aggiungi del **succo di limone**, **rosmarino** e un **pezzettino di zenzero fresco**. Immergi anche le fettine di tofu e lascia marinare per 30 minuti. Trascorso questo tempo, scola le fettine di tofu e falle dorare in padella. A questo punto, riscalda il tuo panino, piadina o pinsa e condisci a piacimento. Un consiglio? Prova uno strato di crema di funghi, un letto di rucola, tofu marinato, olive taggiasche e un po' di liquido della marinatura. **Buonissimo!**



Be the
CHANGE

GO
VEGANOK