

IN CUCINA CON GAIA

# LE RICETTE della DIRETTA 05 Luglio 2024



Gaia Borroni  
[@gaia\\_thegreenpantry](https://www.instagram.com/gaia_thegreenpantry)





Mi impegno alla non diffusione materiale e obbligo di riservatezza: sono consapevole che qualunque materiale ricevuto in relazione a servizi acquistati quali consulenze, eventi formativi, corsi, seminari, conferenze, sia esso in forma cartacea, informatica, audiovisiva o di qualsiasi altro tipo (dispensa, allegato, dvd, ...) è ad esclusivo uso personale, e rimane di proprietà intellettuale dell'autore: pertanto le informazioni ivi pubblicate non possono essere riprodotte, copiate, inviate a terzi, o in ogni modo utilizzate anche parzialmente, senza l'autorizzazione scritta del titolare dei diritti.

Ogni utilizzo anche solo parziale di essi costituirà violazione del diritto d'autore e verrà perseguito ai sensi della normativa vigente con penale e risarcimento danni.

# Indice

"Gazpacho" giallo con pomodorini, peperoni e mais  
Insalata di sedano, ceci e mandorle

Bocconcini vegani con peperoni

Bicchierini di ricotta e melone

Lista della spesa

Lista della spesa

Lista della spesa

Le mie note

Consigli per gli acquisti



# LE RICETTE





# “Gazpacho” giallo

Ingredienti (per 2)

10-15 pomodorini gialli

1 peperone giallo

1 lattina di mais

2 fette di pane in cassetta

Olio evo, aceto di mele, sale

Per guarnire: menta e basilico

Procedimento

Metti in ammollo le fette di pane con acqua e aceto di mele, strizza bene e elimina il liquido.

Riunisci nel frullatore tutti gli ingredienti e frulla fino a ottenere una crema liscia e omogenea, regola di sale.

Filtra la crema attraverso un colino e servila subito con le erbe aromatiche.

## NOTE:

Questo gazpacho coloratissimo è fresco e delicato, lo puoi preparare in anticipo anche di 24 ore e conservare in frigo in una bottiglia, agita bene prima di servire.

# Insalata di sedano, ceci e mandorle

Ingredienti (per 2 persone)

1 sedano, il cuore

50 g mandorle con la pelle

100 g di ceci cotti

Per il condimento

1/2 avocado

50 g di spinaci novelli

1 cucchiaino di senape

1 cucchiaio di yogurt vegetale

Sale e olio

## Procedimento

Elimina la pellicina dai ceci, e disponili in una terrina, aggiungi le mandorle tritate grossolanamente e il sedano tagliato sottile, trita le foglie e uniscile agli altri ingredienti.

Per una resa più digeribile ti consiglio di lasciare in ammollo le mandorle in acqua tiepida per una decina di minuti, poi scolale e tritate come indicato qui sopra.

Prepara il condimento: riunisci nel mixer gli spinacini, l'avocado, la senape e lo yogurt vegetale, regola di sale e olio e frulla fino a ottenere una consistenza fluida ma non liquida.

Condisci la tua insalata e servila subito con pane casereccio.

### GUARDA QUESTO VIDEO

per eliminare la pellicina dei ceci con un trucchetto super facile.

### NOTE

Prepara in anticipo il condimento: conservalo in un barattolo di vetro in frigo e ricordati di coprire la superficie con uno strato di olio per evitare che ossidi e diventi scuro.

# Bocconcini vegetali ai peperoni

Ingredienti (per 2)

1 peperone giallo

1 peperone rosso

1 confezione di Bocconcini vegetali BIGOOD

1 cipollotto

1 spicchio di aglio

Olio, sale, paprika affumicata e spezie tex mex

Procedimento

Per prima cosa reidrata i bocconcini vegetali BIGOOD in acqua calda o brodo vegetale caldo per 5 minuti.

Nel frattempo trita finemente il cipollotto e taglia a listarelle i peperoni.

Rosola in una padella con olio e aglio le verdure per un paio di minuti a fuoco vivace.

Preleva i bocconcini vegetali e strizzali, aggiungili ai peperoni in padella, abbassa la fiamma al minimo, regola di sale e spezie e fai cuocere per 15 minuti.

Aggiungi poca acqua alla volta se necessario a mantenere morbida la preparazione.

Servi subito oppure conserva in frigo per massimo 3-4 giorni.

# Bicchierini di ricotta, melone e anguria

## Ingredienti

200 g di panna fresca

300 g di ricotta vellutata

2-3 cucchiaini di zucchero a velo

100 g di biscotti secchi tipo digestive

Melone e anguria

## Procedimento

In una ciotola capiente setaccia la ricotta fresca.

A parte monta la panna fredda di frigo con lo zucchero a velo, uniscila poi alla ricotta mescolando delicatamente.

Taglia il melone e l'anguria in dadolata molto piccola.

Componi i tuoi bicchierini disponendo alla base i biscotti sbriciolati, trasferisci la crema di ricotta e decora in superficie con i cubetti di melone e anguria.

Servi subito con foglioline di menta fresca.

## NOTE

Prepara la crema di ricotta anche con 24 ore di anticipo e conservala nella sac'a poche in frigo fino al momento dell'utilizzo.

Puoi preparare anche la dadolata di frutta con lo stesso anticipo e comporre i bicchierini appena prima di servirli.

# LISTA DELLA SPESA



## FRUTTA

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## VERDURA

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## LEGUMI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## CEREALI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ALTRO

.....

.....

.....

.....





# LISTA DELLA SPESA

## Dalla Dispensa

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## PESCE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## SURGELATI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## FORMAGGI&LATTICINI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

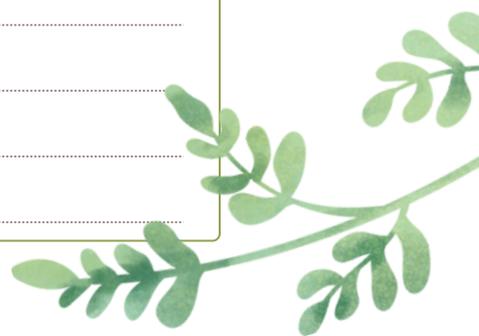
## ALTRO

.....

.....

.....

.....



# LISTA DELLA SPESA



Blank lined area for recording expenses.

Blank lined area for recording expenses, labeled "ALTRO".



# LISTA DELLA SPESA



Blank lined area for recording expenses.

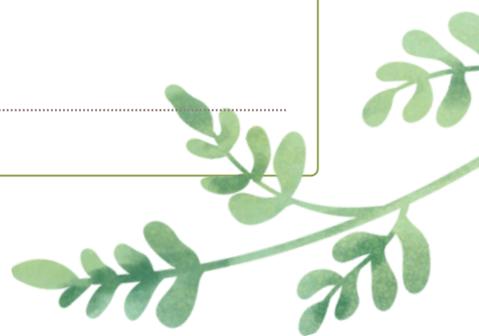
Blank lined area for recording expenses, labeled "ALTRO".



# LE MIE NOTE



A large rectangular area enclosed by a thin green border, containing 20 horizontal dotted lines for writing.



# CONSIGLI PER GLI ACQUISTI

- 1 Bocconcini Vegetali Molino Rossetto codice sconto: GAIA15
- 2 Set di padelle con manico removibile
- 3 Robot multifunzione Magimix XL
- 4 Fruste elettriche Breville



SONO PRESENTI LINK AFFILIATI

Se hai perso le precedenti dirette instagram "In cucina con Gaia" puoi recuperarle cliccando sui link che ti lascio qui sotto:

[DIRETTA 11 APRILE 2024](#)

[DIRETTA DEL 10 GIUGNO 2024](#)

[DIRETTA 02 MAGGIO 2024](#)

[DIRETTA DEL 24 MAGGIO](#)

Trovi i pdf delle precedenti dirette nel mio blog cliccando di seguito:

[SCARICA IL PDF DELL' 11 APRILE](#)

[SCARICA IL PDF DEL 10 GIUGNO](#)

[SCARICA IL PDF DEL 02 MAGGIO](#)

[SCARICA IL PDF DEL 24 MAGGIO](#)



TESTI RICETTE E FOTO  
GAIA BORRONI



GAIA BORRONI

The Green Pantry