

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.

Blank lined area for recording expenses.

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.

Blank lined area for recording expenses.

Blank lined area for recording expenses.

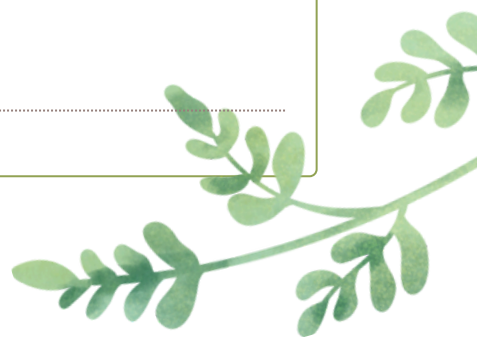
Blank lined area for recording expenses, labeled "ALTRO".



LE MIE NOTE



A large rectangular area with 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