

# Insalate Estive: Fresche e Facilissime

RICETTE GREEN E ANTI SPRECO PER TUTTA LA FAMIGLIA!



BY

GAIA BORRONI 

[www.thegreenpantry.it](http://www.thegreenpantry.it)

# Enjoy The Green Side of Life!



CIAO!

SONO **GAIA**, E TI RINGRAZIO PER AVER SCELTO DI SCARICARE QUESTO NUOVISSIMO E-BOOK DEDICATO ALLE POLPETTE VEGETARIANE E VEGANE FACILISSIME PER TUTTA LA FAMIGLIA.

HO INIZIATO A PREPARARE TANTISSIME POLPETTE DA QUANDO TOMMY È AUTONOMO NEL MANGIARE, PRIMA AMMETTO CHE NON NE PREPARAVO MAI NON ERANO PROPRIO LA MIA ISPIRAZIONE!

LE POLPETTE OLTRE AD ESSERE UNA BUONA CENA PER TUTTA LA FAMIGLIA, RAPPRESENTANO ANCHE UN OTTIMO MODO PER TRASCORRERE DEL TEMPO INSIEME AI NOSTRI BIMBI IN CUCINA COINVOLGENDOLI ATTIVAMENTE NELLA LORO REALIZZAZIONE; POSSONO AIUTARCI IN OGNI PASSAGGIO, OVVIAMENTE SEMPRE IN SICUREZZA CON UNA FIGURA ACCANTO CHE POSSA GUIDARE I BIMBI NEI VARI STEP E LASCIANDO CHE LE LORO MANINE POSSANO VIVERE QUESTA ESPERIENZA SPERIMENTANDO E SCOPRENDO.

LE POLPETTE SONO PERFETTE PER STIMOLARE L'AUTONOMIA A TAVOLA DEI BIMBI CHE POSSONO GESTIRE DA SOLI IL CIBO CHE VIENE LORO PRESENTATO. COLORANDOLE CON I VARI INGREDIENTI NATURALI CHE UTILIZZIAMO LE POSSIAMO RENDERE DIVERTENTI E ACCATTIVANTI, POSSIAMO USARLE ANCHE PER FAR ASSAGGIARE LORO INGREDIENTI CHE MAGARI PRESENTATI AL NATURALE NON SAREBBERO ALTRETTANTO ATTRAENTI, SONO UN PERFETTO STRUMENTO PER AUMENTARE ANCHE IL CONSUMO DI VERDURE NELL'ALIMENTAZIONE DI TUTTA LA FAMIGLIA, MA SOPRATTUTTO UN MODO INTERESSANTE E SEMPLICE PER INCENTIVARE ANCHE IL CONSUMO DI LEGUMI.



[www.thegreenpantry.it](http://www.thegreenpantry.it)

# Cosa Trovi in questo E-Book

UN E BOOK COMPLETAMENTE DEDICATO ALLE POLPETTE IN VERSIONE VEGETARIANA/VEGANA PER RENDERE I PRANZI E LE CENE DELLA FAMIGLIA DIVERTENTI E VELOCI.

IN QUESTO VOLUMETTO TROVERAI CINQUE RICETTE DI POLPETTE CHE POTRAI UTILIZZARE COME BASI DI PARTENZA PER PERSONALIZZARE LE TUE VARIANTI.

PER PREPARARE DELLE POLPETTE VEGETARIANE GLI ACCORGIMENTI NON SONO MOLTI, PUOI OVVIAMENTE SPAZIARE ATTRAVERSO IL MONDO DEI LATTICINI SCEGLIENDO QUELLI CHE PREFERISCI PER RENDERE ANCORA PIÙ SAPORITE LE TUE POLPETTE, COME AD ESEMPIO DEL PARMIGIANO O UN BUON PECORINO, OPPURE PER AVERE UN CUORE MORBIDO PUOI USARE RICOTTA O ROBIOLA.

SE PREPARI LA VERSIONE VEGANA POTRAI CONTARE SUL PREZIOSO SUPPORTO DI TOFU O TEMPEH PER AVERE LA COMPATTEZZA CORRETTA DELLE TUE POLPETTE, E PER DARE UN TOCCO IN PIÙ E UNA NOTA DI SAPORE INEDITA TI CONSIGLIO DI PROVARE IL LIEVITO ALIMENTARE.

VIA LIBERA SEMPRE ALLE FONTI PROTEICHE VEGETALI COME I LEGUMI CHE SARANNO I VERI PROTAGONISTI: CECI, LENTICCHIE, FAGIOLI DI OGNI TIPO DAI PIÙ COMUNI COME I CANNELLINI O I BORLOTTI A QUELLI ANCORA POCO NOTI COME I MUNG E GLI AZUKI SIA ROSSI CHE VERDI!

HO PENSATO DI UTILIZZARE ANCHE INGREDIENTI INUSUALI COME IL SORGO, CEREALE SENZA GLUTINE DAVVERO VERSATILE MA POCO CONOSCIUTO E IL TOFU CHE SPESSO AL NATURALE NON PIACE MA CHE SI RIVELA UN INGREDIENTE DAVVERO MOLTO UTILE NELLE POLPETTE VEGANE!

ENJOY THE GREEN SIDE OF LIFE!

Gaia Borroni 

RECIPE DEVELOPER, FOOD BLOGGER



[www.thegreenpantry.it](http://www.thegreenpantry.it)

# Insalata di Farro al Pesto



## INGREDIENTI

2 MELANZANE  
70 G PANGRATTATO  
30 G FARINA DI CECI  
1 CUCCHIAIO DI LIEVITO ALIMENTARE  
5-6 STELI DI ERBA CIPOLLINA  
PREZZEMOLO  
SALE  
FARINA DI MAIS PER LA PANATURA  
OLIO PER LA COTTURA

## PROCEDIMENTO

1. PRERISCALDA IL FORNO A 180°
2. DISPONI LE MELANZANE NELLA CARTA STAGNOLA E CUOCI IN FORNO CALDO PER 35' - 40'
3. QUANDO SONO TIEPIDE TOGLI LA PELLE E I SEMI INTERNI, METTILE A SGOCCIOLARE PER 30' IN UN COLINO
4. FRULLA LA POLPA DELLE MELANZANE CON GLI ALTRI INGREDIENTI FINO A OTTENERE UN COMPOSTO LAVORABILE A MANO
5. SE NECESSARIO REGOLA CON ALTRO PAN GRATTATO
6. FORMA LE POLPETTE
7. PASSALE NELLA FARINA DI MAIS E DISPONILE SU UNA TEGLIA CON CARTA FORNO
8. IRRORA DI OLIO E CUOCI IN FORNO CALDO PER 15' - 20'
9. ESTRAI E SERVI CON YOGURT DI SOYA AL NATURALE.

---

## Note Golose

CON LE MELANZANE SI SPOSA BENISSIMO LA SALVIA, UTILIZZALA NELL'IMPASTO!

# Insalata mista con Uova Sode e Crostoni di Pane

## INGREDIENTI

200G FAVE FRESCHE SBOLLENTATE  
E SENZA BUCCIA  
100G RICOTTA VACCINA  
1 ALBUME  
SALVIA E TIMO FRESCI  
PANGRATTATO E FARINA DI MAIS  
SALE

## PREPARAZIONE

1. RIUNITE NEL MIXER GLI INGREDIENTI, AZIONATE E REGOLATE CON IL PANGRATTATO LA CONSISTENZA.
2. FORMATE LE PALLINE E FATE RIPOSARE IN FRIGO FINO ALL'UTILIZZO;
3. PASSATELE NELLA FARINA DI MAIS E DISPONETE SU UNA TEGLIA
4. CUOCETE IN FORNO CALDO A 190 PER 10'-15'
5. IRRORATE DI OLIO E GIRANDOLE A METÀ COTTURA.

---

## Note Golose

NON TI PIACCIONO LE FAVE? NESSUN PROBLEMA, UTILIZZA I PISELLI AL LORO POSTO!



# Insalata di Avena e Riso Integrale



## Ingredienti

100 G AVENA DECORTICATA  
100 G RISO INTEGRALE  
2 CAROTE  
50 G MAIS  
120 G PISELLINI  
10 POMODORINI COLORATI O  
CILIEGINI  
OLIO EXTRAVERGINE,  
BASILICO ED ERBA  
CIPOLLINA

## Preparazione

1. CUOCI LE PATATE SENZA PELARLE IN ABBONDANTE ACQUA CALDA, SCOLALE QUANDO SONO TENERE, ELIMINA LA BUCCIA E SCHIACCIALE
2. TRITA I CECI COTTI NEL MIXER (SE VUOI PUOI ELIMINARE LA PELLICOLA) INSIEME ALLE ERBE AROMATICHE, UN PIZZICO DI SALE E A PIACERE DEL PEPE
3. RIUNISCI IN UNA CIOTOLA TUTTI GLI INGREDIENTI E AMALGAMA BENE CON LE MANI O UN CUCCHIAIO.
4. FORMA LE POLPETTE E PASSALE NEL PAN GRATTATO O NELLA FARINA DI MAIS
5. SCALDA DELL'OLIO NELLA PADELLA E CUOCI 5-6 POLPETTE ALLA VOLTA RIGIRANDOLE PER NON BRUCIARLE.

## Note Golose

UNA RICETTA COMPLETA CHE PUÒ ESSERE PERSONALIZZATA A PIACERE AGGIUNGENDO O TOGLIENDO INGREDIENTI ED ERBE AROMATICHE FRESCHE.



# Insalata di Orzo e legumi

## Ingredienti

200 G ORZO PERLATO  
10 OLIVE NERE KELEMATA  
(O VERDI)  
60 G SPINACINI FRESCHI  
1/2 AVOCADO MATURO  
POMODORINI  
MIX DI LEGUMI COTTI  
OLIO

## Preparazione

1. CUOCIL'ORZO SECONDO I TEMPI INDICATI SULLA CONFEZIONE
2. NEL FRATTEMPO PREPARA TUTTI GLI INGREDIENTI
3. SCIACQUA L'ORZO COTTO SOTTO ACQUA FREDDA CORRENTE, SCOLALO MOLTO BENE E TRASFERISCILO NELLA CIOTOLA CON TUTTI GLI INGREDIENTI
4. IN ULTIMO AGGIUNGI GLI SPINACINI FRESCHI E CONDISCI A PIACERE CON L'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA.

# Insalata di pasta fredda con mozzarella e pomodori



## Ingredienti

200 G PASTA DI LEGUMI A  
PIACERE  
10 POMODORII COLORATI  
10 FOGLIE DI BASILICO FRESCO  
MOZZARELLA FIOR DI LATTE  
PER LA CREMA DI PEPERONI  
1 PEPERONE GIALLO COTTO AL  
FORNO  
OLIO EXTRAVERGINE  
SALE E PEPE

## Preparazione

1. CUOCI LA PASTA DI LEGUMI SECONDO LE INDICAZIONI SULLA CONFEZIONE
2. NEL FRATTEMPO FRULLA LA POLPA DEL PEPERONE GIALLO (PRIVATA DEI SEMI E DELLA BUCCIA) CON OLIO SALE E PEPE E TIENI DA PARTE
3. LAVA E TAGLIA I POMODORINI IN DADOLATA, UNISCI IN UNA TERRINA CON LE FOGLIE DI BASILICO E LA MOZZARELLA TAGLIATA
4. UNISCI LA PASTA SCOLATA E TIEPIDA E CONDISCI CON LA CREMA DI PEPERONE.
5. SERVI SUBITO.

---

## Note Golose

IL SORGO È UN CEREALE SENZA GLUTINE, SE VUOI DELLE POLPETTE AL 100% GLUTEN FREE USA PANGRATTATO SENZA GLUTINE OPPURE SOLO FARINA DI MAIS

# Gli Strumenti Utili in Cucina

ABBIAMO DETTO CHE PREPARARE LE POLPETTE È DAVVERO FACILE, E SU QUESTO NON SI DISCUTE! MA SE IN CUCINA ABBIAMO A DISPOSIZIONE POCHI STRUMENTI DAVVERO VALIDI SARÀ ANCORA PIÙ SEMPLICE L'ORGANIZZAZIONE E LA REALIZZAZIONE DI TUTTO CIÒ CHE VOGLIAMO CUCINARE. HO PENSATO DI CONDIVIDERE CON VOI GLI STRUMENTI UTILI E A MIO AVVISO INDISPENSABILI DA AVERE SOTTO MANO PER PREPARARE POLPETTE E IN REALTÀ QUALSIASI ALTRA COSA ABBIATE VOGLIA DI CUCINARE FACILMENTE!

1. IL MIXER O ROBOT DA CUCINA: COME PER LA MAGGIOR PARTE DEGLI ELETTRODOMESTICI IL MIO CONSIGLIO È DI PUNTARE ALLA QUALITÀ! CERTO IL VOSTRO STRUMENTO AVRÀ ALL'INIZIO UN COSTO MAGGIORE MA SE NE ACQUISTATE UNO MEDIOCRE CORRERETE IL RISCHIO DI DOVERLO PORTARE A RIPARARE, E QUINDI NON AVERLO A DISPOSIZIONE QUANDO VI È UTILE OPPURE DOVERLO SOSTITUIRE PERCHÈ NON ABBASTANZA POTENTE.
2. UNA PADELLA ANTIADERENTE: VALE IL DISCORSO DEL MIXER, È BUONA REGOLA ACQUISTARE PADELLE CHE SIANO CERTIFICATE COME ANTIADERENTI, POSSIBILMENTE CON FONDO SPESSO PER VEICOLARE BENE IL CALORE MANTENERLO E NON BRUCIARE I VOSTRI ALIMENTI.
3. PORZIONATORE DA GELATO: SÌ ESATTO, AVETE CAPITO BENISSIMO! SARÀ IL VOSTRO MIGLIORE AMICO PER VELOCIZZARE LA LAVORAZIONE DELLE POLPETTE E FARLE TUTTE DELLA STESSA DIMENSIONE COSÌ CHE POSSANO CUOCERE IN MODO UNIFORME.
4. UN CUOCI CEREALI DA MICROONDE: SE NELLA VOSTRA RICETTA UTILIZZATE ANCHE UN CEREALE CHE PREVEDE UN TEMPO DI COTTURA LUNGO, DOPO AVERLO MESSO IN AMMOLLO PER RIDURRE I TEMPI POTETE CUOCERLO DIRETTAMENTE NEL MICROONDE COSÌ DA NON OCCUPARE UN FORNELLO IN PIÙ, NON DOVER REGOLARE LA FIAMMA OGNI DUE MINUTI E NON AVERE IL TIMORE CHE FUORIESCA L'ACQUA DI COTTURA.

SPERO CHE QUESTI CONSIGLI POSSANO ESSERVI UTILI!



RECIPE DEVELOPER, FOOD BLOGGER



[www.thegreenpantry.it](http://www.thegreenpantry.it)



# Gaia Borroni

RECIPE DEVELOPER, FOOD BLOGGER

## Grazie!

GRAZIE DI CUORE PER AVER SCELTO DI SCARICARE QUESTO MIO NUOVISSIMO E-BOOK DEDICATO ALLE POLPETTE, FACILI E PER TUTTA LA FAMIGLIA!

SE ANCORA NON HAI SCARICATO I PRECEDENTI, ALLORA TI ASPETTO NEL MIO BLOG [THE GREEN PANTRY](#), DOVE TROVERAI UNA SEZIONE DEDICATA PROPRIO AI FILE SCARICABILI E LÌ POTRAI TROVARE TUTTE LE MIE RACCOLTE DI RICETTE, CREATE APPPOSITAMENTE PER VOI!

TI INVITO A SEGUIRMI QUOTIDIANAMENTE ANCHE ATTRAVERSO I MIEI CANALI SOCIAL: [INSTAGRAM](#) E [FACEBOOK](#) DOVE POTRAI TROVARE TANTISSIME ALTRE IDEE VEGANE FACILISSIME DA PROVARE! SE RIFAI LE MIE RICETTE TAGGAMI COSÌ POTRÒ TROVARE I TUOI SCATTI E PASSARE A RINGRAZIARTI!

ENJOY THE GREEN SIDE OF LIFE!

