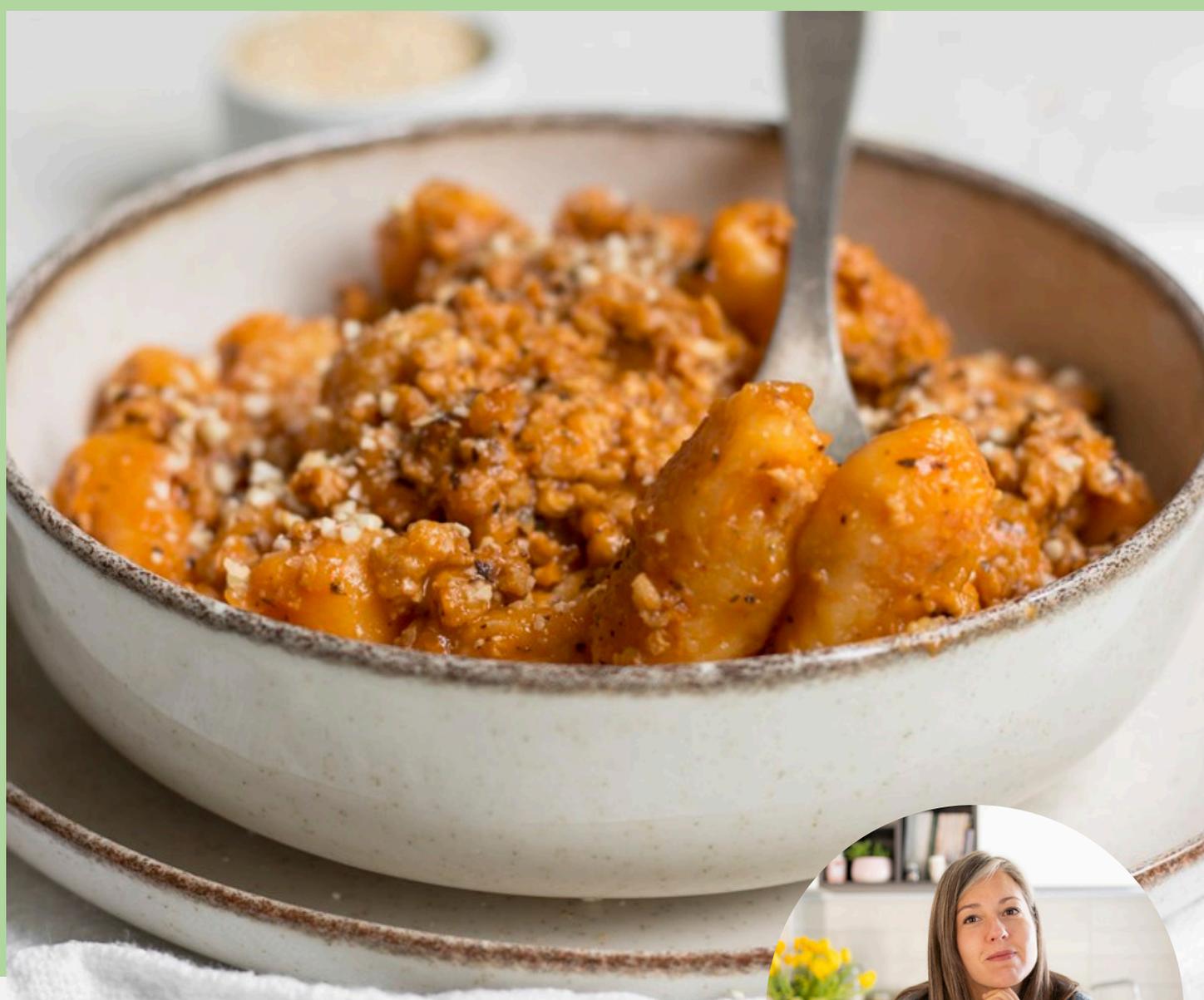


IN CUCINA CON GAIA

LE RICETTE della DIRETTA 10 Giugno 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

Dip di zucchini grigliate

Gnocchi di carote con ragù vegetale

Fattush libanese

Mousse vegana al cioccolato

Lista della spesa

Lista della spesa

Lista della spesa

Le mie note

Consigli per gli acquisti



LE RICETTE





Dip di zucchine grigliate

Ingredienti (per 2)

2-3 zucchine medie

1/2 avocado maturo

1-2 cucchiaini di tahina

1 cucchiaino di yogurt greco

basilico, prezzemolo, menta

1 spicchio di aglio (facoltativo)

Sale e olio evo qb

Procedimento

Affetta sottilmente le zucchine e grigliale, trasferiscile insieme a tutti gli altri ingredienti in un mixer e aziona fino a ottenere una crema setosa. Regola di sale e servi subito con pane, verdure in pinzimonio.

NOTE:

Questo dip si conserva in frigo per un paio di giorni, usalo anche al posto del tradizionale guacamole da accompagnare ai nachos.

Gnocchi di carote e ragù vegetale

Ingredienti (per 2 persone)

Per gli gnocchi

2 carote

farina 00 qb

sale

Per il ragù vegetale

300 ml passata di pomodoro

50 g macinato vegetale BiGoog di Molino Rossetto

1 carota

1 costa di sedano

1 cipolla/scalogno

Olio, sale, origano, alloro

Procedimento

Cuoci a vapore le carote per gli gnocchi, nel frattempo prepara il ragù vegetale: trita finemente la carota, sedano e cipolla e fai rosolare in un tegame con un cucchiaino di olio.

Reidrata il macinato vegetale BiGood in acqua calda o brodo vegetale per 10 minuti, poi trasferiscilo nel tegame con le verdure, rosola un paio di minuti poi aggiungi la passata

di pomodoro, gli aromi e fai cuocere per circa 15-30 minuti, infine regola di sale e tieni in caldo.

Prepara gli gnocchi: schiaccia le carote cotte o frullale per ottenere una purea, aggiungi farina quanto basta per avere un composto che riesci a lavorare a mano.

Ricava dei filoncini e da questi gli gnocchi, tuffali in acqua bollente salata e scolali direttamente nel tegame con il ragù appena affiorano a galla.

Ripassa gli gnocchi in padella e servi subito con una spolverata di formaggio vegetale o lievito alimentare.

[GUARDA QUESTO VIDEO](#)

per tagliare gli gnocchi direttamente in pentola.

NOTE

Prepara il ragù in anticipo: puoi conservarlo in frigo fino a 4 giorni in un contenitore a chiusura ermetica.

Cuoci le carote a vapore anche il giorno prima e usa la purea all'ultimo per preparare i tuoi gnocchi.

Fattush libanese (a modo mio)

Ingredienti

1 cespo di insalata tipo lattuga o iceberg

1 cetriolo

1 pomodoro insalatato

1 cipolla di Tropea

1 spicchio di aglio (fac)

1 mazzetto di menta

1 mazzetto di prezzemolo

Olio, sale, succo di limone

Pane pita

Procedimento

lava l'insalata, strizzala e tagliala grossolanamente; affetta la cipolla e il pomodoro, elimina buccia e semi dal cetriolo e taglia a rondelle anche quest'ultimo.

Riunisci le verdure in una terrina e prepara il condimento: trita finemente prezzemolo e menta, trasferiscili in un barattolo e aggiungi olio, sale e succo di limone, chiudi e agita per creare un'emulsione.

Usala per condire l'insalata e servila con il pane pita tagliato a fette e tostato in padella.

Mousse vegana al cioccolato

Ingredienti

300 g silken tofu

150 g cioccolato fondente

Sciroppo di agave/acero/zucchero (fac)

Procedimento

Sciogli il cioccolato a bagnomaria o al microonde ([guarda questo video](#)) e tienilo da parte fino a che diventa tiepido.

Riunisci nel frullatore il silken tofu e il cioccolato, a piacere puoi aggiungere anche un cucchiaino di zucchero o dolcificante, e aziona fino a ottenere un composto vellutato.

Trasferisci la mousse in bicchierini monoporzione e fai riposare in frigo per almeno due ore.

Riprendi la mousse e decorala a piacere con frutta fresca di stagione o secondo tuo gusto.

Puoi acquistare il silken tofu a [questo link](#).



LISTA DELLA SPESA



FRUTTA

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

VERDURA

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

LEGUMI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CEREALI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ALTRO

.....

.....

.....

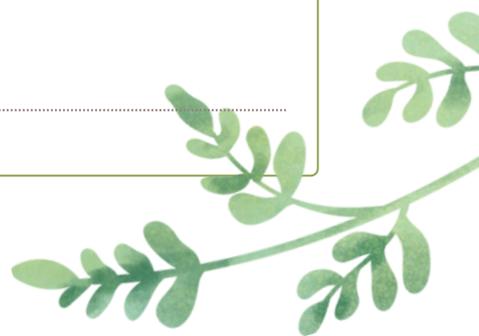
.....



LE MIE NOTE



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



CONSIGLI PER GLI ACQUISTI

- 1 Macinato Vegetale Molino Rossetto
- 2 Set di padelle con manico removibile
- 3 Robot multifunzione Magimix XL
- 4 Frullatore a immersione + mixer



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 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 02 MAGGIO](#)

[SCARICA IL PDF DEL 24 MAGGIO](#)



TESTI RICETTE E FOTO
GAIA BORRONI



GAIA BORRONI

The Green Pantry