

Programma settimanale vegano per 4 persone

PRODOTTI IN MAGAZZINO:

- sale
- pepe
- 1 c. succo di limone
- olio per arrostitire
- ¼ dl olio di girasole
- 4 c. aceto di vino bianco
- 2 dl olio d'oliva
- ½ c. aceto di mele
- 4 cipolle
- 14 ½ dl brodo di verdura
- 2 c. concentrato di pomodoro
- ¼ c.no lievito in polvere
- 1 c.no zucchero

CI VOGLIONO

FRUTTA / VERDURA / INSALATA

- ¼ prezzemolo a foglie lisce mazzetto
- ¼ basilico thai mazzetto
- 2 prezzemolo mazzetto
- ¼ rosmarino mazzetto
- ¼ basilico mazzetto

- 2 ½ coriandolo mazzetto
 - 3 scalogni
 - 270 g rucola
 - 4 rondelle di mele secche
 - 400 g patate a pasta soda
 - 2 cipolla rossa
 - 22 spicchi d'aglio
 - 50 g germogli di barbabietola
 - 100 g spugnone fresche
 - 25 g albicocche secca (dolci)
 - 2 mela
 - 1.5 kg asparagi bianchi
 - 100 g fagiolini secchi
 - 1 kg asparagi verdi
 - 400 g baby patate, dimezzate
 - 2 limetta bio
 - 1.5 kg carote
 - 1 arancia bio
 - 280 g chicchi di melagrana
 - 3.2 kg patate dolce
 - 2 limone bio
- SPEZIE**
- 1 c.no origano essiccato
 - ¼ c.no chili in polvere
 - 5 c. pasta di curry rossa

- 3 c. sesamo
- cannella
- cardamomo in polvere
- 1 c. succo di limone

OLIO / ACETO

- 2 c. crema di balsamico
- 1 c. aceto di vino bianco
- 2 c. olio di sesamo

MINESTRE / IN SCATOLA / MARMELLATA

- 350 g lenticchie rosse
- 1 vasetto cuori di carciofo sott'olio (ca. 285 g)
- 6 c. pesto verde
- 200 g fagioli bianchi secchi
- 2 fagioli bianchi (ca. 250 g l'una) scatolette
- 2 pomodori tritati (ca. 250 g scatolette l'una)
- 3 pomodori tritati (ca. 400 g) scatolette
- 2 c. concentrato di pomodoro
- 1 ceci (ca. 120 g) scatoletta
- 16 pomodori secchi
- 1 dl Aquafaba

PASTA

- 1.1 kg spaghetti

SPIRITI

- 2 c. vermouth bianco secco (per es. Noilly Prat)

LATTE / UOVA

- 3 dl bevanda all'avena
- 12 ½ dl latte di cocco
- ¼ dl bevanda alla mandorla

COTTURA DEGLI INGREDIENTI

- 2 c. semi di lino
- ½ c. zenzero
- 25 g mandorle macinate
- 20 g zucchero greggio
- 2 c. prezzemolo
- ½ c. crema di mandorle bianca
- 200 g farina di grano saraceno
- bicarbonato di sodio

PRIMA COLAZIONE

- 2 c.no Semi di canapa
- 1 c. cacao in polvere

PATATINE FRITTE / SPUNTINI

- 100 g arachidi salate

DOLCI

- 25 g cioccolato chiaro vegano

NOTE / ALTRI INGREDIENTI

PIEGARE QUI