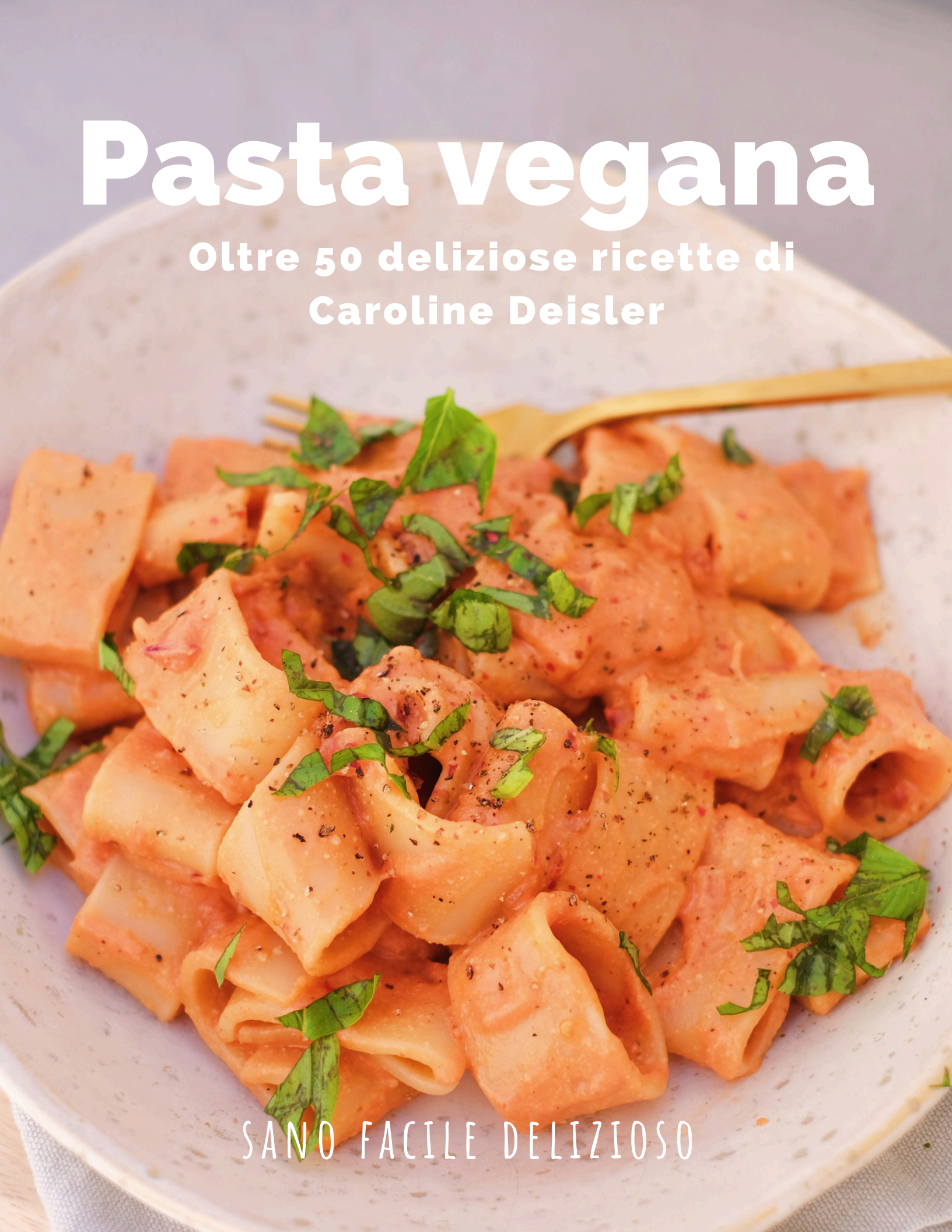
Pasta vegana

Oltre 50 deliziose ricette di Caroline Deisler



SANO FACILE DELIZIOSO



@Carolinedeisler

INDICE

3 INDICE
11 HEALTHY PENNE A LA VODKA
12 PESTO DI AVOCADO
14 CARBONARA SANA
16 INSALATA DI PASTA SANA
18 RAGÙ DI LENTICCHIE
19 LASAGNE AI FUNGHI E CECI
21 MAC N CHEESE
22 CACIO E PEPE
24 RISONI CREMOSI AI FUNGHI
26 PASTA CON PORRO E ZUCCHINE
27 PASTA AL TARTUFO
29 PASTA AL RAGU VEGANO
31 PASTA AI PISELLI CREMOSA
34 PASTA ESTIVA CON VERDURE ARROSTO
37 PASTA FACILE CON ZUCCHINE
38 RAGÙ DI FUNGHI
40 PASTA AGLIO E OLIO DI PEER
42 LASAGNE DI MELANZANE E POMODORI
43 PASTA CON VERDURE ARROSTITE
45 PASTA CON SPINACI E FUNGHI
47 PAPPARDELLE AI POMODORI SECCHI
48 PASTA FITNESS
49 PASTA ALLA ZUCCA
51 PASTA CON VERDURE NASCOSTE
53 PASTA AL PESTO
55 PASTA CREMOSA AL POMODORO
56 PASTA FREDDA MEDITERRANA
57 PASTA CREMOSA AI FUNGHI
58 PASTA AL POMODORO SEMPLICE
60 LASAGNE AGLI SPINACI
61 PASTA AL PESTO ROSSO SENZA OLIO
63 PASTA STROGANOFF
64 GNOCCHI DI PATATE
65 PASTA CREMOSA AI BROCCOLI
66 PASTA CREMOSA AI PEPERONI
67 PASTA ALFREDO
70 PASTA CON MELANZANE E POMODORO
72 GREEN GODDESS PASTA
74 PAD THAI AL BURRO DI ARACHIDI
75 PASTA CREMOSA AL CAVOLFIORE
76 RISONI RATATOUILLE FACILI
78 PASTA ALLA PUTTANESCA DI PAPÀ
79 LASAGNE CLASSICHE AL POMODORO
80 PASTA AL PESTO LEGGERO
81 SPAGHETTI SOBA CON SALSA DI ARACHIDI
82 ZUPPA DI RAMEN FACILE
83 ZUPPA CON TAGLIATELLE E CECI
84 RISONI AL PEPERONE ARROSTITO
86 GNOCCHI DI PATATE DOLCI
87 PASTA CREMOSA ALLA ZUCCA

@Carolinedeisler


@Carolinedeisler



@Carolinedeisler



CIAOOOOO!
SONO CAROLINE

Ogni giorno mi sveglio con l'obiettivo di ispirare le persone di tutto il mondo a mangiare sano, allenarsi e sentirsi al meglio.

Ho aperto il mio blog e il mio account Instagram 7 anni fa, per pura passione e senza alcuna intenzione di trasformarlo in un lavoro a tempo pieno.

Sono davvero felice di come siano andate le cose e ogni singolo giorno mi sento profondamente grata di fare ciò che amo. Tutto è iniziato quando vivevo e facevo la modella a New York, sopraffatta dalla pressione di essere estremamente magra. Ero intrappolata in un circolo vizioso di abbuffate e sapevo di dover cambiare qualcosa! Mi sono sentita ispirata a provare una dieta completamente a base vegetale: è stato l'inizio del mio percorso di guarigione.



@Carolinedeisler

LA MIA STORIA

Ama te stesso abbastanza da vivere uno stile di vita sano!

Per me, diventare vegana significava dimostrare amore e apprezzamento verso il mio corpo. Dopo anni passati a punire il mio corpo con pensieri e regole alimentari, sapevo di dover cambiare qualcosa. Volevo nutrirmi con cibi migliori per sentirmi finalmente in equilibrio e felice. Ogni volta che mangiamo è un'opportunità per dare energia al nostro corpo! Scopri cosa ti fa sentire al meglio e attieniti a quello. Non mi è mai piaciuto contare le calorie e penso che dovremmo ascoltare il nostro intuito, non un numero. Quando sono diventata vegana, ho preso la decisione di non limitarmi mai e di mangiare sempre tutti i cibi freschi e non processati che desideravo. Di conseguenza, avevo più energia.

Mi sentivo più felice, più equilibrata, più in forma, la mia digestione migliorava, ho perso peso e la mia pelle è diventata più pulita. Finalmente mangiavo senza sensi di colpa, non avevo più cambiamenti d'umore e mi sentivo a mio agio con me stessa. Andava tutto al meglio: quasi come se la mia vita mi stesse ringraziando per come trattavo bene il mio corpo. Allo stesso tempo anche gli altri aspetti della mia vita sono migliorati. Ho smesso di fare la modella, ho ottenuto una certificazione come nutrizionista, ho iniziato l'università a Londra per studiare economia per tre anni e ho aperto il mio blog, Instagram e i miei canali YouTube. Sette anni dopo mi sento davvero onorata di avere una community così gentile e positiva, con cui amo condividere la mia vita quotidiana, le mie ricette sane e le mie routine di benessere. Non vedo l'ora di vedervi gustare queste deliziose ricette di pasta, che vi faranno sentire al meglio. :-)



ALTERNATIVE ALLA PASTA *salutari*

@Carolinedeisler

Oggi siamo fortunati perché possiamo trovare tante deliziose alternative alla pasta di grano, molto più digeribili e dal sapore identico, se non migliore. Ecco un elenco delle mie varietà di pasta preferite. :-)

- **PASTA DI GRANO SARACENO**
- **PASTA DI CECI**
- **PASTA DI RISO INTEGRALE**
- **PASTA DI LENTICCHIE**
- **PASTA DI PISELLI**
- **PASTA DI FARRO**
- **PASTA DI QUINOA**
- **PASTA DI MAIS**
- **PASTA DI FARRO**

PERCHÉ NE ABBIAMO BISOGNO

Non amiamo tutti un piatto di pasta cremoso e caldo? È letteralmente il cibo più confortante che si possa mangiare! Ti fa sentire felice e soddisfatto mentre lo gusti, ma spesso dopo non ti fa sentire BENISSIMO, vero? Sono qui per cambiare le cose: voglio davvero che tu abbia la possibilità di gustarti un piatto di pasta che PIACCIA, sentendoti allo stesso tempo nella tua forma migliore, in salute, in equilibrio e al massimo del tuo potenziale. Ci sono tantissimi modi deliziosi per creare ricette con la pasta nutrienti e io sono qui per questo!! La pasta è letteralmente la migliore amica di tutti e puoi facilmente stupire anche i tuoi amici e familiari non vegani con queste ricette. Ho preparato queste ricette per mio marito Peer ripetutamente, che mangiando in questo modo molto più in forma, senza che debba però mai sentirsi a dieta. Sicuramente un grande SUCCESSO!!!



@Carolinedeisler



@Carolinedeisler



Healthy Penne a La Vodka

Ingredienti

130 g di penne (senza glutine)
65g di anacardi, ammollati
1/2 tazza di acqua
1/2 cucchiaino di sale rosa dell'Himalaya
1/2 piccola cipolla gialla
1 cucchiaio di olio d'oliva
100g passata di pomodoro
1/2 tazza di acqua di cottura della pasta
1/2 cucchiaino di fiocchi di peperoncino
1-2 cucchiai di vodka
Sale e pepe a piacere

Preparazione

1. Metti gli anacardi in ammollo per 15 minuti e sciacquateli bene. Puoi saltare questo passaggio se hai poco tempo. Aggiungi gli anacardi, l'acqua e il sale in un piccolo frullatore e frulla fino a ottenere una crema.
2. Cuoci le penne seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.
3. Nel frattempo, fai soffriggere la cipolla in olio d'oliva e sale. Dopo qualche minuto, aggiungi la passata di pomodoro, l'acqua di cottura della pasta, i fiocchi di peperoncino, la vodka e un pizzico di sale e pepe, e lascia sobbollire per 5-10 minuti.
4. Aggiungi la crema di anacardi e lascia sobbollire per 10 minuti. Aggiungi la pasta, guarnisci con basilico e pepe nero e BUON APPETITO!! La PASTA preferita di Peer, ma in versione sana.

Pesto di avocado

Un piatto di pasta veloce, sano e delizioso!!

@Carolinedeisler

per 1 persona



Pronto in

15 minuti

Ingredienti

130 g di spaghetti di farro
160g di pomodorini
1-2 cucchiai di erbe aromatiche

SALSA
1 mazzetto di basilico fresco
1/2 avocado grande o 1 avocado piccolo
1/2 tazza di anacardi ammollati
Una manciata di spinacini freschi
Succo di 1 limone
1/2 tazza di acqua (per la pasta)
1 spicchio d'aglio (facoltativo)
Sale e pepe

CONDIMENTO
basilico fresco

Indicazioni

Cuoci la pasta seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.
Mentre cuoce, fai rosolare ii pomodorini per 10 minuti (oppure cuocili al forno o lasciali semplicemente crudi).
Frulla tutti gli ingredienti della salsa in un frullatore ad alta velocità, fino a ottenere una crema e poi aggiungi gli spaghetti.
Completa con i pomodorini arrostiti e il basilico fresco e BUON APPETITO!! :-) Uno dei miei piatti di pasta preferiti.

Carbonara *Salutare*



@Carolinedeisler



per 1 persona

Carbonara sana

Ingredienti

130 g di tagliatelle (senza glutine)
5-6 funghi Champignons
1/2 cipolla rossa tritata
1 spicchio d'aglio tritato

CREMA
130g di anacardi ammollati
1/2 tazza di acqua
Un pizzico di sale rosa

120ml di brodo vegetale
80g tazza di piselli surgelati
Prezzemolo e pepe freschi

Indicazioni

1. Cuoci le tagliatelle seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.

2. In una padella antiaderente, fai rosolare i funghi, la cipolla e l'aglio e condiscili con sale e pepe nero.

3. Per la crema, frulla gli anacardi, l'acqua e un pizzico di sale rosa. Versa la crema in una padella e aggiungi il brodo vegetale e i piselli.Aggiungi la pasta. Guarnisci con pepe e prezzemolo e goditi questo paradiso!

@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

INSALATA DI PASTA SANA

Il pranzo perfetto da asporto

@Carolinedeisler



Pronto in

15 minuti

Ingredienti

130g fusilli senza glutine

SALSA
1/2 avocado
1/2 cetriolo grande
Una manciata di aneto e basilico
Un pizzico di sale e pepe
Il succo di 1 limone
1 cucchiaio di pistacchi
120ml tazza di acqua

CONDIMENTI
Pomodorini, avocado, erbe aromatiche, cetriolo, olive nere

Preparazione

1. Cuoci la pasta seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.
2. Metti tutti gli ingredienti della salsa in un frullatore e frullali fino a ottenere una crema!
3. Aggiungi la pasta e guarnisci con i pomodorini a pezzi, altro avocado, il cetriolo tritato finemente, olive ed erbe aromatiche. Mescola bene! Veloce, facile e buonissimo!





Ragù di lenticchie

@Carolinedeisler

per 1 persona



@Carolinedeisler

Ragù di lenticchie

Ingredienti

130 g di penne di quinoa senza glutine

1/2 cipolla tritata
1 spicchio d'aglio tritato
2 carote tritate finemente
2 gambi di sedano tritati
500ml di brodo vegetale
2 cucchiai di passata di pomodoro
100g di passata di pomodoro
75g di lenticchie cotte
Un pizzico di sale rosa dell'Himalaya
Pepe nero
Basilico fresco per guarnire

Indicazioni

1. Cuoci la pasta seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.
2. Rosola cipolla, aglio, carote e sedano con 250ml di brodo vegetale e lascia sobbollire per circa 15 minuti.
3. Aggiungi il resto del brodo vegetale, la passata di pomodoro, sale, pepe e le lenticchie cotte.
4. Lascia sobbollire per altri 10-12 minuti. Aggiungi la pasta e servi con basilico fresco. DELIZIOSA!! Sia io che Peer abbiamo detto che questo è uno dei nostri piatti PREFERITI!

Lasagne ai funghi e ceci

deliziose e paradisiache

@Carolinedeisler



Pronto in

60 minuti

Ingredienti

1 confezione (250 g) di sfoglie di lasagne

RAGU'
1 cipolla bianca media
2 spicchi d'aglio tritati finemente
200 g di funghi champignon
Un pizzico di sale rosa e di pepe
1 lattina da 400 g di pomodori pelati a pezzi
350 ml di salsa di pomodoro
400 g di ceci cotti
Una manciata di spinacini novelli tritati

Besciamella
1/2 testa di cavolfiore
2 patate di medie dimensioni
350ml di latte di mandorle
3 cucchiai di lievito alimentare
Un pizzico di sale



Preparazione

Rosola la cipolla, l'aglio, le erbe aromatiche e i funghi interi a fuoco medio per 10 minuti.
Togli i funghi e tritali finemente, quindi rimetteteli in padella con i pomodori pelati, la salsa di pomodoro e i ceci scolati. Lascia sobbollire per 10 minuti.
Quindi, con uno schiacciapatate, schiaccia circa metà dei ceci.
Aggiungi gli spinaci freschi e mescola bene.
Preriscalda il forno a 200 gradi.
Mentre il ragù cuoce a fuoco lento, prepara la besciamella: cuoci a vapore il cavolfiore e le patate, metti in ammollo gli anacardi e, una volta cotti, metti il tutto in un frullatore e frulla fino a ottenere una consistenza liscia.
Ora componi gli strati! EVVIVA! Ragù ai funghi, besciamella, sfoglie di lasagna: ripeti e termina con uno strato di ragù ai funghi.
Copri la teglia con un foglio di alluminio e fai cuocere per 25 minuti, quindi togli il foglio e continua la cottura per altri 20-25 minuti.



@Carolinedeisler

Mac n Cheese

@Carolinedeisler



Pronto in

25 minuti

Ingredienti

130 g di pasta senza glutine

2 patate di medie dimensioni, sbucciate
1 carota grande
360ml di brodo vegetale

CREMA
80g di anacardi, ammollati
1/2 cucchiaino di curcuma in polvere
Succo di 1 limone
Un pizzico di sale rosa
30g di lievito alimentare (facoltativo), a me piace anche senza



Indicazioni

1. Cuoci le patate e le carote in 360ml di brodo vegetale per circa 20 minuti.
2. Aggiungi la pasta dopo 10 minuti e cuoci secondo le istruzioni sulla confezione. Questo è un piatto di pasta davvero facile che si cuoce in una sola pentola, ottimo anche per i bambini!
3. Togli le patate e la carota dalla pentola e aggiungi tutti gli altri ingredienti della crema in un frullatore, frullando fino a ottenere una consistenza liscia. Se necessario, aggiungi un goccio di brodo vegetale. Aggiungi la salsa alla pasta scolata e BUON APPETITO! Un piatto sano e cremoso!

Pasta cremosa ai funghi

Il comfort food per eccellenza ma sano

@Carolinedeisler



Pronto in

20 minuti

Ingredienti

130 g di spaghetti di ceci

270g di funghi affettati
1 spicchio d'aglio tritato
Un pizzico di sale e pepe

100g di tazza di anacardi
1 cucchiaino di paprika affumicata
1 cucchiaino di salvia
1 cucchiaino di senape di Digione
120ml di acqua (o brodo vegetale)

1/2 mazzetto di prezzemolo fresco tritato

Preparazione

1. Metti gli anacardi in ammollo in acqua, poi mettili da parte.
2. Cuoci la pasta seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.
3. Rosola l'aglio e i funghi in una padella antiaderente per 10 minuti, finché non si saranno ammorbiditi. Aggiungi un pizzico di sale e pepe.
4. Aggiungi gli anacardi sciacquati, la paprika, la senape, la salvia e l'acqua nel frullatore e frulla fino a ottenere un composto liscio.
5. Versa la salsa nella padella con i funghi, aggiungi gli spaghetti e, se si asciugano troppo, aggiungi un goccio di acqua di cottura della pasta.
6. Completa con prezzemolo fresco, pepe nero e BUON APPETITO!! Davvero deliziosa!



@Carolinedeisler

Risoni cremosi ai funghi

DAVVERO confortante, delizioso, sano e veloce da prepara

@Carolinedeisler



per 1 persona

Pronto in

30 minuti

Ingredienti

100g di risoni
1/2 piccola cipolla rossa
1 spicchio d'aglio
30g di funghi porcini secchi
200 g di funghi freschi misti
1,5 cucchiaini di miso di riso integrale
200 ml di latte di cocco
Una manciata di spinaci freschi
Un pizzico di sale rosa dell'Himalaya
Pepe nero
Succo di 1/2 limone

Indicazioni

Metti a bagno i funghi porcini in 1 200 ml di acqua calda per circa 10-20 minuti.
In una padella antiaderente fai soffriggere la cipolla e l'aglio, aggiungi i funghi secchi tritati, i funghi freschi tritati e lascia sobbollire per 10 minuti.
Aggiungi i risoni, il miso, il latte di cocco e l'acqua di ammollo dei funghi e lascia cuocere a fuoco medio con il coperchio per 20 minuti.
Aggiungi gli spinaci freschi e condisci con sale, pepe e un po' di succo di limone.
Buon appetito!



@Carolinedeisler

Pasta con zucchine e porri

per 1 persona



@Carolinedeisler

Pasta con zucchine e porri

Ingredienti

130 g di pasta

2 zucchine di medie dimensioni
1/2 porro piccolo
1 cucchiaio di olio d'oliva
60-120ml di brodo vegetale
Una manciata di basilico fresco
160g di piselli verdi surgelati
Una manciata di spinaci freschi
Un pizzico di sale e pepe

Indicazioni

1. Trita il porro e le zucchine e mettili in una padella antiaderente con 1 cucchiaio di olio d'oliva. Lasciali rosolare finché non saranno morbidi.

2. Cuoci la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione e aggiungi i piselli gli ultimi 2 minuti.

3. Per preparare la salsa, metti il porro e le zucchine rosolati in un frullatore con 60-120ml di brodo vegetale e il basilico fresco e frulla fino a ottenere una crema.

4. Mescola la pasta con la salsa e i piselli, aggiungi gli spinaci freschi, un pizzico di sale e pepe se necessario e BUON APPETITO!



@Carolinedeisler

Pasta al tartufo

sana

Ingredienti

130 g di pasta senza glutine

2 spicchi d'aglio
1/2 cipolla piccola
Un pizzico di sale
1 cucchiaio di olio d'oliva
Una manciata di funghi
3 cucchiai di brodo vegetale
Un po' di acqua di cottura della pasta

CREMA
65g di anacardi, ammollati
350 ml di brodo vegetale

CONDIMENTI
Sale, pepe
Tartufo fresco grattugiato

Indicazioni

1. Inizia cuocendo la pasta seguendo le istruzioni riportate sulla confezione e metti in ammollo gli anacardi.
2. Trita aglio e cipolla e falli soffriggere con un pizzico di sale e olio d'oliva fino a quando non saranno morbidi. Affetta i funghi e dopo qualche minuto aggiungili alla padella, insieme a parte del brodo vegetale e a un goccio di acqua di cottura della pasta.
3. Sciacqua gli anacardi e frullali con il brodo vegetale fino a ottenere una consistenza liscia. Aggiungi la crema ottenuta nella casseruola, mescola bene e aggiungi la pasta cotta. Condisci con un pizzico di sale, pepe e, a piacere, un altro filo d'olio d'oliva. Aggiungi del tartufo fresco a scaglie. BUON APPETITO!



Pasta al ragù

sana

@Carolinedeisler



per 2 persone



@Carolinedeisler

Pasta al ragù vegano

sana

Ingredienti

250 g di fusilli senza glutine

1/2 cipolla rosa
2 spicchi d'aglio
2 carote
1 peperone rosso
2 gambi di sedano
1-2 cucchiai di erbe aromatiche
1 cucchiaino di paprika affumicata
Un pizzico di sale e pepe
2 cucchiai di concentrato di pomodoro
250ml brodo vegetale (io uso 1/2 dado per 250 ml di acqua)
1 lattina di pomodori tritati
1 lattina di lenticchie rosse, cotte

CONDIMENTI
Basilico fresco
Noci tostate (facoltative)

Indicazioni

1. Cuoci la pasta seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.
2. Trita la cipolla e l'aglio e taglia tutte le verdure a cubetti, poi versa tutto in una padella antiaderente. Aggiungi anche le erbe aromatiche, la paprika affumicata e a un pizzico di sale e pepe e fai rosolare per 15 minuti.
3. Aggiungi la passata di pomodoro, il brodo vegetale e i pomodori pelati. Lascia rosolare per altri 10 minuti. Aggiungi le lenticchie rosse e la pasta cotta e amalga bene il tutto.
4. Guarnisci con basilico fresco e, se vuoi, anche con delle noci tostate. Se lo prepari per il tuo fidanzato, marito o per la tua famiglia non vegana, aggiungere anche un po' di sale e olio d'oliva è un'ottima idea. :-)

Un'alternativa deliziosa al classico ragù e perfino Peer, che ama il ragù di carne, lo ha ADORATO!!

Pasta cremosa ai piselli



@Carolinedeisler

Pasta ai piselli cremosa

Una ciotola di paradiso sanaa

@Carolinedeisler



Pronto in

15 minuti

Ingredienti

130 g di tagliatelle di grano saraceno

SALSA
160g di piselli verdi, 3/4 per frullare
65g di anacardi
120ml di brodo vegetale
Un pizzico di sale

2 carote, sbucciate a julienne
1 zucchina, sbucciata a julienne

Indicazioni

1. Metti a bagno gli anacardi in acqua calda per un paio di minuti e sciacquali bene.
2. Cuoci la pasta secondo le istruzioni sulla confezione. Aggiungi le carote e la zucchina pelate e tagliate a julienne gli ultimi 2 minuti.
3. Aggiungi tutti gli ingredienti della salsa in un frullatore e frulla fino a ottenere un composto liscio.
4. Mescola il sugo con la pasta e le verdure cotte, aggiungete i piselli rimanenti. La vostra pasta deliziosa, veloce e super sana è prontaaaaa. LA ADORO!!




@Carolinedeisler



Pasta estiva
con verdure arrosto

Pasta estiva con verdure arrosto

Un ricordo d infanzia e il piatto preferito di mio papa

@Carolinedeisler



Pronto in

40 minuti

Ingredienti

130 g di pasta senza glutine

1 zucchina
1 melanzana
1 peperone rosso
Un pizzico di sale
1/2 piccola cipolla rossa, tritata
1 spicchio d'aglio tritato
250 g di pomodorini tagliati a metà
1 cucchiaio di paprika
1 cucchiaio di passata di pomodoro

CONDIMENTI
Basilico fresco, pepe nero
2 cucchiai di yogurt di cocco

Indicazioni

1. Taglia le verdure e cuocile in forno per 30-35 minuti a 200 gradi. Adoro aggiungere erbe aromatiche e un pizzico di sale.
2. Cuoci la pasta seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.
3. Rosola cipolla, aglio e un pizzico di sale per 5-10 minuti. Aggiungi 2 cucchiai di brodo vegetale se necessario.
4. Aggiungi i pomodori tritati e la paprika e fai rosolare per altri 10 minuti.
5. Aggiungi la passata di pomodoro, le verdure arrostite e, se vuoi, anche mezza tazza di passata di pomodoro se preferisci un sapore più deciso. Lascia sobbollire per qualche minuto.
6. Aggiungi la pasta e servi con basilico fresco, pepe nero e yogurt di cocco. DELIZIOSO!!




@Carolinedeisler

Pasta facile con zucchine



@Carolinedeisler

Pasta facile con zucchine

sana ma deliziosa

@Carolinedeisler



Pronto in

15 MINUTI

Ingredienti

200 - 250g tagliatelle di riso integrale

2 zucchine grandi, grattugiate e strizzate per eliminare l'acqua
Una manciata di pomodori secchi
Succo di 1 limone e scorza
1 cucchiaio di erbe aromatiche

SALSA
1 avocado maturo
40g di pistacchi
1 cucchiaio di semi di zucca
1 mazzo di erba cipollina
1/2 mazzetto di aneto
1/2 mazzo di basilico
1-2 spicchi d'aglio arrostiti
250ml di latte di mandorle

CONDIMENTI
Basilico fresco, pepe nero e pomodori freschi si sposano benissimo con questa pasta!



Indicazioni

1. Cuoci la pasta seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.
2. Grattugia le zucchine e strizzale con un canovaccio pulito o con il sacchetto apposito per fare il latte di frutta secca.Per questa ricetta le zucchine devono essere ben asciutte.
3. Aggiungi le zucchine, i pomodori secchi, il succo di limone, la scorza di limone e le erbe aromatiche in una padella antiaderente e fai rosolare per 10 minuti.
4. Per la salsa, metti tutti gli ingredienti in un frullatore e frulla fino a ottenere un composto liscio.
5. Aggiungi la pasta cotta e il sugo in padella e mescola bene. È una ricetta così nutriente, cremosa e deliziosa che vi lascerà pienamente soddisfatti, ma vi farà anche sentire DAVVERO BENE!!

per 1 persona



@Carolinedeisler

Ragù di funghi

per tutta la famiglia

Ingredienti

130 g di pasta (senza glutine)

50g di funghi porcini o shiitake secchi
30g di noci
1/2 cipolla
1 spicchio d'aglio
2 gambi di sedano tritati
1/2 dado per brodo vegetale
8-10 funghi tritati
1 cucchiaio di erbe aromatiche
1 cucchiaio di concentrato di pomodoro
1 tazza di passata di pomodoro OPPURE 1 lattina di pomodori tritati
1 cucchiaio di Kokos-Aminos

Indicazioni

1. Metti a bagno i funghi porcini o shiitake secchi in 250 ml di acqua bollente.
2. Rosola lei noci per 5 minuti, finché non saranno dorate, poi mettile da parte :)
3. Rosola cipolla, aglio e sedano.Aggiungi 240 ml di acqua mescolata con 1/2 dado per brodo vegetale. Lascia sobbollire per 10 minuti.
4. Aggiungi i funghi freschi tritati e le erbe aromatiche e lasciare cuocere per altri 5 minuti.
5. Aggiungi il concentrato di pomodoro, la passata di pomodoro, Kokos-Aminos e i funghi secchi a fette con l'acqua di ammollo. Lascia sobbollire per 10-15 minuti e poi aggiungi le noci.
6. Cuoci la pasta secondo le istruzioni sulla confezione, aggiungila al ragù di funghi e BUON APPETITO!



Ragù di funghi



@Carolinedeisler

Pasta aglio e olio di Peer

La pasta preferita di Peer, sana, leggera e facile

@Carolinedeisler



Pronto in

15 minuti

Ingredienti

130 g di spaghetti senza glutine

1 cucchiaino di fiocchi di peperoncino
2 spicchi d'aglio
3 pomodori secchi, tritati finemente
1 cucchiaino di sale rosa dell'Himalaya Una spolverata di pepe nero
3 cucchiai di olio d'oliva
160g di pomodorini
2 cucchiai di vino bianco biologico

Preparazione

1. Cuoci la pasta seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.
2. Rosola aglio e pomodori secchi con i fiocchi di peperoncino, sale, pepe e olio d'oliva. Usa una padella antiaderente così servirà molto meno olio.
3. Dopo qualche minuto aggiungi qualche cucchiaio di acqua di cottura della pasta e 2 cucchiai di vino bianco (il vino è facoltativo).
4. Taglia i pomodorini a metà e aggiungili alla padella. Rosola il tutto per altri 5 minuti circa e poi aggiungi la pasta. Aggiungi 2 cucchiai di olio d'oliva e guarnisci con basilico fresco!




@Carolinedeisler

Lasagna di melanzane e pomodori

Il comfort food per eccellenza reso davvero salutare

@Carolinedeisler



Pronto in

20 minuti

Ingredienti

9 sfoglie di lasagna secche (io ho usato sfoglie di lasagna di ceci senza glutine)

2 melanzane grandi
6-7 pomodori grandi maturi
Erbe aromatiche
350 ml di salsa di pomodoro per condire la pasta (marinara)
400ml passata di pomodoro

CREMA
30g di anacardi
5 pomodori secchi sott'olio
pomodori freschi (circa una manciata)
1/2 mazzo di basilico fresco
60ml d'acqua
Un pizzico di sale
80g di passata di pomodoro



Indicazioni

1. Preriscalda il forno a 180 gradi. Taglia le melanzane e i pomodori a fettine sottili e prendi la teglia.

2. Aggiungi i tuoi strati: salsa di pomodoro, sfoglie di pasta, fette di pomodoro, sfoglie di pasta, fette di pomodoro, fette di melanzane, salsa di pomodoro e passata di pomodoro, sfoglie di pasta, pomodori, fette di melanzane, passata di pomodoro, sfoglie di pasta, fette di pomodoro e fette di melanzane.

3. Prepara la crema mettendo tutti gli ingredienti in un frullatore e frullando fino a ottenere una consistenza liscia. Versa la crema sugli strati di lasagna per ottenere una bella copertura densa. Copri la pirofila con un foglio di alluminio e inforna per 30 minuti. Quindi togli il foglio e inforna per altri 20 minuti. Lascia raffreddare un po' prima di servire e BUON APPETITO! Un filo d'olio d'oliva in superficie ed è super deliziosa!

per 1 persona



@Carolinedeisler

Pasta con verdure arrostite

Ingredienti

130 g di spaghetti di ceci
1 peperone rosso grande
1 carota grande
3 pomodori grandi
1-2 cucchiai di erbe aromatiche
1 spicchio d'aglio

CONDIMENTI
Olive nere
Basilico o prezzemolo
Pepe nero

Preparazione

1. Taglia tutte le verdure, aggiungi le erbe aromatiche e cuocile in forno per circa 40 minuti a 180 gradi.

2. Circa 10 minuti prima che le verdure siano cotte, cuoci gli spaghetti di ceci seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.

3. Una volta cotte le verdure, frullale fino a ottenere una crema e aggiungila alla pasta. Guarnisci con olive, basilico o prezzemolo e pepe. Adoro che tutto vada in forno e che nel frattempo sia possibile dedicarsi a un allenamento di 30 minuti o a una bella routine serale. Un piatto delizioso e super facile!! Ottimo anche da servire ad amici non vegani :-)

Pasta con spinaci e funghi



@Carolinedeisler

Pasta con spinaci e funghi

Questo è un must anche per tutti i non vegani :)



Pronto in

20 minuti

Ingredienti

200 g di pasta senza glutine a scelta

250 g di funghi champignon
1-2 cucchiai di erbe aromatiche

CREMA
15g di funghi porcini secchi
120ml tazza di acqua bollente
2 spicchi d'aglio
300 g di tofu vellutato (o silken)
1 cucchiaio di miso di riso integrale
Un pizzico di sale
120ml di acqua di cottura della pasta

CONDIMENTI
Una manciata di spinaci
Una manciata di erba cipollina tritata finemente

Indicazioni

1. Metti a bagno i funghi secchi in120ml di acqua bollente.
2. Cuoci la pasta seguendo le istruzioni riportate sulla confezione e conserva 250ml di acqua di cottura per dopo.
3. Rosola i funghi interi (togli solo i gambi, ma non affettarli) con le erbe aromatiche in una padella antiaderente.
4. Una volta morbidi (ci vorranno circa 8-10 minuti), toglili, tagliali a striscioline sottili e rimettili nella pentola.
5. Per preparare la crema, aggiungi i funghi ammollati (inclusa l'acqua di ammollo), il tofu, l'aglio, il miso di riso integrale, il sale e l'acqua di cottura della pasta in un frullatore e frulla fino a ottenere un composto liscio. Se il composto è troppo asciutto, aggiungi un po' di acqua di cottura della pasta.
6. Versa il sugo in padella, aggiungi la pasta, mescola bene e guarnisci con spinacini freschi e una spolverata di erba cipollina tritata. CHE BONTA'!! Questa ricetta è un successo per tutta la famiglia e ti farà fare la figura del cuoco provetto. :-)) Non si direbbe nemmeno che questa ricetta contiene tofu, potresti sorprendere davvero qualcuno!!

@Carolinedeisler

Pappardelle con pomodori secchi



@Carolinedeisler

Pappardelle con pomodori secchi

UN PIATTO VELOCE E DELIZIOSO! PERFETTO PER TUTTA LA FAMIGLIA

@Carolinedeisler



Pronto in

15 minuti

Ingredienti

130 g di pappardelle secche (senza glutine)
1 piccola cipolla rossa
6-7 pomodori secchi, tritati finemente
160g di pomodorini tagliati a metà ,erbe aromatiche
120ml di brodo vegetale
1-2 cucchiai di concentrato di pomodoro
Basilico o prezzemolo fresco

Preparazione

1. Rosola i pomodori secchi, i pomodorini, la cipolla e le erbe aromatiche in una padella antiaderente per circa 10 minuti.
2. Aggiungi il brodo vegetale, 1-2 cucchiai di concentrato di pomodoro e cuoci per altri 10 minuti mentre la pasta cuoce.
3. Una volta cotta la pasta, mescola bene il tutto e guarnisci con basilico fresco o prezzemolo.
DAVVERO FACILE E DELIZIOSO!

Cremoso e deliziosoooo



Pasta Fitness

ADORO questa ricetta!! Così sana e super deliziosa!!

@Carolinedeisler

per 1 persona



Pronto in

15 minuti

Ingredienti

130 g di pasta (senza glutine)

SALSA
1/2 zucchina
Un mazzo grande di basilico fresco
1/2 avocado
1 cucchiaio di lievito alimentare
1 spicchio d'aglio (facoltativo)
Succo di 1,5 limoni
Un pizzico di sale
60ml d'acqua

160g piselli verdi surgelati
150-300g di pomodori freschi
Una manciata di spinaci freschi

Indicazioni

1. Cuoci la pasta secondo le istruzioni sulla confezione. Aggiungi i piselli negli ultimi 2 minuti. FACILE :)
2. Frulla tutti gli ingredienti della salsa fino a ottenere un composto liscio.
3. Una volta pronta la pasta, condiscila con il sugo, aggiungi i pomodorini e gli spinaci freschi e BUON APPETITO! ADORO questa ricetta anche fredda!! :-)

per 1 persona



@Carolinedeisler

Pasta alla zucca

Ingredienti

130 g di penne senza glutine (io adoro usare quelle di riso integrale o di ceci)

1/2 cipolla rossa o gialla (facoltativa)
1 spicchio d'aglio (facoltativo)
1/2 zucca butternut, sbucciata e tagliata a cubetti
65g di anacardi, ammollati
120ml di acqua di cottura della zucca
Un pizzico di sale rosa dell'Himalaya
Pepe nero

CONDIMENTI
Basilico fresco
1-2 noci brasiliane grattugiate (facoltative)

Preparazione

1. Cuoci la zucca butternut nel brodo vegetale (o in acqua) per 20 minuti.
2. Aggiungi la pasta negli ultimi 10 minuti o finché non è pronta. Una volta cotta, metti da parte la pasta e aggiungi la zucca butternut in un frullatore.
3. Se scegli di utilizzare cipolla e aglio, falli rosolare entrambi in una padella con un po' di acqua di cottura della zucca finché non diventano morbidi.
4. Aggiungi la zucca butternut, gli anacardi, il sale, il pepe e 120ml di acqua di cottura della zucca butternut in un frullatore e frulla fino a ottenere un composto liscio.
5. Completa con basilico fresco e noci brasiliane grattugiate per un tocco di gusto di formaggio.Un piatto CREMOSO E DELIZIOSO!

Pasta alla zucca



@Carolinedeisler

Pasta con verdure nascoste

Cremosissima deliziosa e sana

@Carolinedeisler

per 1 persona



Pronto in

20 minuti

Ingredienti

130 g di spaghetti di farro

1 piccola patata dolce
2 carote
250ml di brodo vegetale

160g di pomodorini tagliati a metà
80g di olive
2-3 pomodori secchi tritati
Sale e pepe
Basilico fresco



Indicazioni

1. Cuoci la pasta secondo le istruzioni sulla confezione. La pasta di farro non è senza glutine, ma è molto più digeribile della pasta di grano duro e si sposa benissimo con questo sugo.
2. Taglia le patate dolci e le carote a cubetti e cuocile in 240 ml di brodo vegetale per 15-20 minuti, fino a quando non saranno morbide. Aggiungile poi al frullatore (con il brodo vegetale) e frulla fino a ottenere una consistenza liscia.
3. Rosola i pomodorini, i pomodori secchi, le olive e il basilico fresco in una padella antiaderente per 5-10 minuti.
4. Aggiungi la crema di patate e carote e la pasta cotta, mescolando bene. BUONISSIMA!!! Adoro questa ricetta perché è estremamente sana ma anche incredibilmente buona.



Pasta con verdure nascoste

@Carolinedeisler



Pasta al Pesto

Ingredienti

130 g di pasta senza glutine a scelta

1 mazzo grande di basilico
30g di pinoli
1/2 zucchina cruda
Succo di 1 limone
60ml di acqua
Un pizzico di sale
2 spicchi d'aglio arrostiti (facoltativi)

Indicazioni

1. Cuoci la pasta secondo le istruzioni sulla confezione. Aggiungi i piselli surgelati negli ultimi 2 minuti. Facile, serve una sola pentola!
2. Frulla tutti gli ingredienti del pesto fino a ottenere una crema!
3. Mescola il pesto con la pasta e aggiungi rucola fresca o spinaci. Mmmmm! Che bontà!



Pasta cremosa al pomodoro

@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

per 1 persona

Pasta cremosa al pomodoro

Ingredienti

130 g di penne (senza glutine)

250-300g di pomodorini
2 cucchiai di erbe aromatiche
1 spicchio d'aglio (facoltativo)
1 cucchiaino di sale rosa dell'Himalaya, pepe nero, basilico fresco

65g di anacardi, ammollati
5 pomodori secchi
100g di passata di pomodoro
60ml di acqua

Indicazioni

1. Cuoci la pasta seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.
2. Trita i pomodorini e saltali in padella antiaderente con 2 cucchiai di erbe aromatiche. Aggiungi l'aglio (facoltativo) e un pizzico di sale. Dopo qualche minuto aggiungi 2 cucchiai d'acqua per evitare che i pomodorini si attacchino alla padella.
3. Trasferisci il composto in un frullatore (tranne alcuni pomodori), aggiungi gli anacardi, i pomodori secchi, l'acqua e la passata di pomodoro e frulla fino a ottenere una crema.
4. Mescola il sugo con la pasta e aggiungi circa 4-5 cucchiai di acqua di cottura della pasta se il sugo è troppo denso. Guarnisci con basilico fresco e pepe e...buon appetito!

per 1 persona



@Carolinedeisler

Pronto in
15 minuti

Insalata di pasta mediterranea

Ingredienti

130 g di fusilli di ceci

4-5 pomodori secchi
6-7 olive
4-5 cuori di carciofo
1/2 -1 avocado

SALSA
1 manciata di basilico
120ml di acqua
1 spicchio d'aglio
30g di anacardi
1 zucchina piccola
Un pizzico di sale
Pepe nero

Indicazioni

1. Cuoci i fusilli di ceci seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.

2. Trita i pomodori secchi, le olive, i cuori di carciofo e l'avocado e mescolali bene con la pasta cotta.

3. A me piace anche semplicemente così, ma puoi anche aggiungere la salsa. Per prepararla frulla tutti gli ingredienti fino a ottenere una consistenza liscia e aggiungila nella tua ciotola per completare l'insalata di pasta. LA ADORO!



Pasta cremosa ai funghi

La pasta perfetta da preparare in 15 minuti ogni giorno!

@Carolinedeisler



Pronto in

15 minuti

Ingredienti

150 g di pasta di grano saraceno
300g di funghi misti, affettati
1-2 cucchiai di erbe aromatiche
Opzionale: 2 gocce di olio al tartufo

SALSA
130g di anacardi ammollati
200ml di acqua
1 cucchiaio di aceto di mele
1 cucchiaio di Kokos-Aminos
Succo di 1/2 limone
Sale e pepe

CONDIMENTI
Semi di sesamo nero
Rucola fresca

Preparazione

1. Cuoci la pasta seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.
2. Rosola i funghi e le erbe aromatiche in una padella antiaderente fino a doratura.
3. Frulla tutti gli ingredienti della salsa fino a ottenere una crema e aggiungila alla pasta.
4. Aggiungi i funghi saltati, la rucola fresca, i semi di sesamo e il pepe. Che buona! Veloce e facile = SUCCESSO ASSICURATO!!!

Pasta al pomodoro semplice



@Carolinedeisler

per 1 persona

Ingredienti

130 g di spaghetti senza glutine

2 cucchiai di olio d'oliva
2 spicchi d'aglio tritati
160g di pomodorini
5-6 pomodori secchi Un pizzico di sale e pepe
1-2 cucchiai di erbe aromatiche
100g di passata di pomodoro
1-2 cucchiai di concentrato di pomodoro
Una manciata di olive nere, tagliate a metà

Indicazioni

1. Cuoci la pasta seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.

2. Scalda l'olio, aggiungi l'aglio, i pomodori, i pomodori secchi e le erbe aromatiche e lascia rosolare per un paio di minuti.

3. Aggiungi la passata di pomodoro, il concentrato di pomodoro, le olive e un po' di acqua di cottura. Mescola la pasta e BUON APPETITO!! Un piatto davvero semplice, ma così buono!!



@Carolinedeisler

Lasagna agli spinaci

Un delizioso comfort food reso super sano!

@Carolinedeisler



Pronto in

60 minuti

Ingredienti

1 confezione di sfoglie di lasagna (io ho usato sfoglie di lasagna agli spinaci)

250 g di funghi freschi
1 spicchio d'aglio tritato
2 cucchiai di acqua
2x 350 ml di salsa marinara

RIPIENO
400 g di spinaci surgelati, scongelati, scolati e tritati
450 g di tofu extra compatto (non tofu vellutato)
Un pizzico di sale
2 cucchiai di lievito alimentare
2 cucchiai di erbe aromatiche

Preparazione

1. Rosola l'aglio e i funghi a fuoco medio. Lascia i funghi interi e affettali quando saranno morbidi e spugnosi: così avranno una consistenza deliziosa. Rimettili in padella.
2. Aggiungi la salsa marinara e mescola bene.
3. Per preparare il ripieno, metti il tofu e gli spinaci in un robot da cucina e frulla. Aggiungi il resto degli ingredienti e frulla nuovamente fino a ottenere un composto liscio e omogeneo.
4. Preriscalda il forno a 180 gradi.
5. Aggiungi gli strati di lasagna alla teglia: sugo di pomodoro e funghi, sfoglie di lasagna, ripieno di spinaci, sfoglie di lasagna, ripieno di spinaci, sfoglie di lasagna, sugo di pomodoro e funghi e uno strato finale di ripieno di spinaci.
6. Copri la pirofila con un foglio di alluminio, inforna per 30 minuti, togli il foglio e inforna per altri 30 minuti. Lascia raffreddare per 15 minuti. È deliziosa anche il giorno dopo, perciò è un ottimo piatto da preparare per amici e parenti. Basta eseguire tutti i passaggi in anticipo e infornare quando serve!

Pesto rosso senza olio

Un piatto gustoso e molto più leggero della versione originale

@Carolinedeisler



Pronto in

50 minuti

Ingredienti

130 g di pasta (senza glutine)

PESTO
35g di mandorle tostate
100g di pomodori secchi, ammollati in acqua calda per 10-20 minuti
1 cucchiaino di aceto balsamico
2 peperoni rossi, arrostiti per 40 minuti
1/2 cucchiaino di sale
1 cucchiaino di zucchero di cocco
1 cucchiaio di erbe aromatiche (facoltativo)
Un goccio di latte di mandorle

Una manciata di pomodorini
1 spicchio d'aglio

Indicazioni

1. Taglia i peperoni a spicchi e cuocili in forno a 180 gradi per 40 minuti.
2. Cuoci la pasta seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.
3. Aggiungi tutti gli ingredienti del pesto in un robot da cucina e frulla fino a ottenere un composto quasi liscio.
4. Aggiungi il pesto alla pasta e gustalo subito o saltalo in padella per qualche minuto, fino a completa cottura. Buonissimo! E molto più leggero del classico pesto rosso. Inoltre, grazie ai peperoni arrostiti è anche ricco di nutrienti. Direi che è anche un piatto molto adatto ai bambini.



Pesto Rosso
senza olio



per 1 persona



@Carolinedeisler

Pasta Stroganoff

sana

Ingredienti

130g tagliatelle senza glutine

250 g di funghi
2 cucchiai di erbe aromatiche

SALSA
2 cucchiai di funghi porcini secchi
120ml di acqua bollente
70g di castagne cotte
65g di anacardi ammollati
Succo di 1/2 limone
1 cucchiaio di aceto di mele
1/4 di cavolfiore
120ml di brodo vegetale

TOPPING
Erba cipollina fresca o aneto

Indicazioni

1. Cuoci la pasta secondo le istruzioni sulla confezione. Aggiungi il cavolfiore gli ultimi 5-7 minuti. Metti in ammollo i funghi porcini in 120 ml di acqua bollente per 20 minuti.
2. Taglia i funghi a fette e saltali con le erbe aromatiche in una padella antiaderente finché non diventano morbidi.
3. Aggiungi tutti gli ingredienti per la salsa in un frullatore e frulla fino a ottenere una consistenza liscia. Aggiungi la salsa nella padella con i funghi e mescola bene.
4. Aggiungi la pasta cotta al sugo, mescola bene e gusta con una spolverata di pepe nero ed erbe fresche come erba cipollina o aneto.
5. Questa pasta alla stroganoff è così deliziosa, nutriente e sana, che non è nemmeno paragonabile alla versione originale. TROPPO BUONA!

Gnocchi di patate

OMG...questi gnocchi sono davvero soddisfacenti e deliziosi!

@Carolinedeisler



Pronto in

60 minuti

Ingredienti

5 patate di medie dimensioni, cotte al forno in un foglio di alluminio e lasciate raffreddare (non cuocerle a vapore)
1 cucchiaino di sale
4 cucchiai di farina di mais (polenta)

SALSA
2 spicchi d'aglio
1\2 cipolla rosa
Un pizzico di sale
Una manciata di pomodorini
5 pomodori secchi, ammollati e sciacquati
2 cucchiai di concentrato di pomodoro
120ml di brodo vegetale (o 250ml preferisci una consistenza più liquida)

Indicazioni

1. Avvolgi le patate in un foglio di alluminio e infornale per 45-60 minuti a 180 gradi. In questo modo eliminerai tutta l'acqua, necessario per questa ricetta. Una volta cotte, lasciale raffreddare. L'impasto è perfetto da preparare il giorno prima!
2. Sbuccia le patate, schiacciale con una forchetta o un pelapatate (è un po' faticoso) e aggiungete la polenta e il sale. Forma degli gnocchi con le mani leggermente bagnate e rosolali in una padella antiaderente per 5-10 minuti o cuocili nella friggitrice ad aria per 10 minuti a 180 gradi. Entrambi i metodi sono deliziosi, ma la friggitrice ad aria è la mia preferita!

3. Adoro abbinarli a un semplice sugo di pomodoro. Rosola cipolla, aglio, un pizzico di sale, pomodorini e pomodori secchi tritati per 5-10 minuti. Aggiungi il concentrato di pomodoro e 120 ml dil brodo vegetale e mescola bene. Guarnisci con basilico fresco e pepe nero. CHE BONTA'!!! Adoro la consistenza degli gnocchi, sono così gustosi e al tempo stesso così salutari che non sembra nemmeno di aver mangiato pasta. :-)





@Carolinedeisler

Pasta cremosa ai broccoli

Ingredienti

130 g di penne senza glutine

SALSA
100g di anacardi
250ml di acqua
1 cucchiaino di sale rosa
1 cucchiaio di lievito alimentare
Succo di 1 limone

360g di cimette di broccoli
Piselli verdi surgelati
(facoltativi)

Indicazioni

1. Metti a bagno gli anacardi.
2. Cuoci la pasta seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.
3. Aggiungi una vaporiera e cuoci i broccoli a vapore oppure, se non hai una vaporiera, aggiungi semplicemente i broccoli nella pentola della pasta.
4. Aggiungi tutti gli ingredienti della salsa in un frullatore e frulla fino a ottenere un composto liscio.
5. Scola la pasta e mescola bene il tutto. Una ricetta facile ma estremamente gustosa... è una delle mie preferite! Sono sicura che piacerà anche ai bambini!!!

per 1 persona



@Carolinedeisler

Pasta cremosa ai peperoni

Ingredienti

200 g di pasta di grano saraceno
360g di pomodorini, basilico fresco

SALSA
1 peperone rosso
130g di anacardi ammollati
250ml di acqua
1 cucchiaio di lievito alimentare
Succo di 1 limone
1 cucchiaio di aceto di mele
1 cucchiaio di paprika affumicata
1 cucchiaio di erbe aromatiche italiane
1 cucchiaio di concentrato di pomodoro
Un pizzico di sale e pepe

Indicazioni

1. Inizia saltando i pomodorini con le erbe aromatiche a fuoco medio in una padella antiaderente. Aggiungi il concentrato di pomodoro e lascia sobbollire per un paio di minuti.

2. Cuoci la pasta seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.

3. In un frullatore, aggiungi anacardi, peperone rosso, acqua, lievito alimentare, limone e paprika affumicata e frulla fino a ottenere una crema. Quindi aggiungi la salsa in padella, mescola bene e lascia sobbollire per 2 minuti.

4. Una volta che la pasta è pronta, versala nella pentola, cospargila con sale, pepe nero e basilico fresco ed ecco pronta la pasta. :-)



Pasta
Alfredo cremosa



@Carolinedeisler

Pasta Alfredo cremosa

resa sana

Ingredienti

130 g fusilli di grano saraceno (senza glutine)

100 g di funghi
160g di piselli verdi

1/2 testa di cimette di cavolfiore
1 piccola pastinaca tritata
1 patata grande da forno, sbucciata e tritata
1/2 cipolla rossa, sbucciata
2 spicchi d'aglio, sbucciati
1 cucchiaino di sale
1 cucchiaio di erbe aromatiche

65g di anacardi, ammollati
250ml di acqua
2 cucchiai di lievito alimentare
Succo di 1/2 limone,
1/2 -1 cucchiaino di senape di Digione

Indicazioni

1. Preriscalda il forno a 180 gradi. Disponi il cavolfiore, la pastinaca, la patata, l'aglio e la cipolla in una teglia foderata con carta da forno. Aggiungi un pizzico di sale e qualche erba aromatica e inforna per 40 minuti.
2. Nel frattempo, cuoci la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione e conserva almeno 240 ml di acqua di cottura. Aggiungi i piselli gli ultimi 2 minuti.
3. Una volta arrostite, metti tutte le verdure in un frullatore con gli anacardi ammollati e sciacquati, l'acqua, il lievito alimentare, il succo di limone e la senape e frulla fino a ottenere una crema.
4. Versa la salsa Alfredo sulla pasta e i piselli cotti. Aggiungi un goccio di acqua di cottura se è troppo densa. Mescola bene e, se vuoi, aggiungi dei funghi trifolati. BUONISSIMA!




@Carolinedeisler

Pasta con melanzane e pomodoro

La pasta estiva più deliziosa e facile che ci sia

@Carolinedeisler



Pronto in

15 minuti

Ingredienti

130 g di pasta (senza glutine)

1-2 melanzane (mi piacciono MOLTE verdure)
1 lattina da 400 ml di pomodori pelati a pezzi
5 pomodori secchi, ammollati e tritati
1 spicchio d'aglio tritato
1/2 cipolla piccola, tritata
1 cucchiaio di concentrato di pomodoro
1 cucchiaino di zucchero di cocco
1 cucchiaio di erbe aromatiche
Un pizzico di sale e pepe



Indicazioni

1. Preriscalda il forno a 200 gradi. Taglia le melanzane a cubetti e cuocile su carta da forno per 30 minuti.
2. Rosola la cipolla e l'aglio in una padella antiaderente fino a quando non saranno morbidi. Aggiungi 2 cucchiai di brodo vegetale se necessario.
3. Aggiungi il concentrato di pomodoro, i pomodori secchi tritati e, poco dopo, i pomodori pelati e lo zucchero di cocco. Lascia sobbollire per 10-15 minuti mentre cuoci la pasta.
4. Cuoci la pasta secondo le istruzioni riportate sulla confezione. Una volta cotta, aggiungila in padella insieme alle melanzane al forno. Mescolare bene e BUON APPETITO!!!



Pasta con melanzane e pomodori

Green Goddess Pasta

Davvero sana ma anche super deliziosa

@Carolinedeisler



Pronto in

20 minuti

Ingredienti

130 g di pasta (senza glutine)
1/2 testa di broccoli
1 cucchiaio di olio d'oliva
1/2 cipolla tritata
2 spicchi d'aglio tritati
1/2 cucchiaino di sale rosa dell'Himalaya
Un pizzico di pepe nero

1 mazzetto di basilico fresco
Una manciata di spinaci freschi
60ml di latte di mandorle
60ml di acqua di cottura della pasta
Succo di 1/2 limone

CONDIMENTI
2 cucchiai di pinoli tostati
Una spolverata di scorza di limone

Indicazioni

1. Cuoci la pasta seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.
2. Trita i broccoli e mettili in una padella con 1 cucchiaio di olio d'oliva, cipolla, aglio, sale e pepe. Lasciali rosolare per 10 minuti, finché non saranno morbidi e dorati.
3. Aggiungi il composto in un frullatore insieme al basilico fresco, agli spinaci, al latte di mandorle, all'acqua di cottura della pasta e al succo di limone, quindi frulla fino a ottenere un composto liscio.
4. Aggiungi il sugo alla pasta, mescola bene e guarnisci con pinoli tostati, basilico fresco e un pizzico di sale e pepe se necessario. Una ricetta semplicissima e un ottimo modo per mangiare più broccoli! :-)



Pasta cremosa rosa

Super sano e super deliziosa

@Carolinedeisler



Pronto in

15 minuti

Ingredienti

130g fusilli senza glutine

SALSA
2 piccole barbabietole
(sbucciate e cotte)
65g di anacardi, ammollati
120ml di brodo vegetale
Succo di 1 limone
1/2 cucchiaino di sale marino

CONDIMENTO
Pistacchi tostati



Indicazioni

1. Cuoci la pasta seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.

2. Aggiungi tutti gli ingredienti della salsa in un frullatore e frulla fino a ottenere una consistenza liscia. Aggiungi la salsa alla pasta, lascia sobbollire per qualche minuto finché non sarà ben amalgamata e calda. BUON APPETITO! Adoro anche una spolverata di pistacchi tostati!

per 1 persona



@Carolinedeisler

Pad Thai *al burro di arachidi*

Ingredienti

150 g di spaghetti di riso
2 spicchi d'aglio
2 cipollotti
Un pezzetto di zenzero grattugiato
1 cucchiaio di Kokos-Aminos
5 funghi affettati
1 carota grande, sbucciata a julienne
1 zucchina, sbucciata a julienne

SALSA
65g di burro di arachidi
1 cucchiaio di sciroppo d'acero
50g Kokos-Aminos
300ml di acqua
Un pizzico di sale
Il succo di 1/2 limone

Indicazioni

1. Mentre i noodles di riso cuociono, fai soffriggere l'aglio, le cipolle, un pezzetto di zenzero, il Kokos-Aminos e i funghi per circa 5 minuti.

2. Poi aggiungi le carote e le zucchine e fai rosolare per altri 10 minuti.

3. Riscalda gli ingredienti della salsa a fuoco basso. Mescola bene e gusta questo Pad Thai cremoso e colorato. Hmmmm!

per 1 persona



@Carolinedeisler

Pasta cremosa al cavolfiore

Ingredienti

130 g di pasta

SALSA
1/2 cavolfiore
2 spicchi d'aglio arrostiti
1 cucchiaio di olio d'oliva
1 cucchiaino di sale rosa dell'Himalaya
2 cucchiai di lievito alimentare
2 cucchiai di erbe aromatiche
250ml di brodo vegetale

160g di piselli surgelati
Una manciata di spinaci freschi

Preparazione

1. Prerisca il forno a 180 gradi .
2. Disponi il cavolfiore in una teglia foderata con carta da forno e, con un pennello da cucina, cospargi la superficie con un cucchiaio di olio d'oliva. Aggiungi un pizzico di sale e inforna per 40 minuti, fino a doratura. Aggiungi anche l'aglio nella teglia e, una volta arrostito, sbuccialo.
3. Nel frattempo, cuoci la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione. Aggiungi i piselli negli ultimi 2 minuti.
4. Una volta cotto il cavolfiore, mettilo nel frullatore insieme a tutti gli altri ingredienti della salsa e frulla fino a ottenere un composto liscio.
5. Mescola la vostra salsa cremosa con la pasta e i piselli, aggiungi spinacini freschi, fiocchi di peperoncino (facoltativi), sale, pepe e BUON APPETITO!! Una pasta leggera e deliziosa.

Risoni ratatouille facili

Un piatto ricco di verdure e perfetto per tutta la famiglia

@Carolinedeisler



Pronto in

30 minuti

Ingredienti

1 melanzana tagliata a cubetti
1 zucchina tagliata a cubetti
200 g di pomodorini
1 peperone rosso
1 cipolla rossa
Un pizzico di sale e pepe nero

200g di risoni
1 lattina di pomodori pelati in scatola
1 cucchiaino di miso di riso integrale
erbe aromatiche
un pizzico di sale rosa
pepe nero
basilico fresco

Indicazioni

1. Taglia tutte le verdure e infornale per 30 minuti su carta da forno. Anche in questo caso, usare il forno a vapore funziona benissimo!
2. Una volta pronto, versalo in una padella con i risoni, i pomodori pelati, un goccio d'acqua per sciacquare i pomodori pelati, il miso di riso integrale, le erbe aromatiche, il sale e il pepe.
3. Lascia sobbollire a fuoco medio per 20 minuti, finché i risoni non diventano morbidi.
4. Servi con basilico fresco e BUON APPETITO! Questo piatto è buonissimo anche freddo il giorno dopo!



per 1 persona



@Carolinedeisler

Pasta alla puttanesca di papà

Ingredienti

130 g di pasta a scelta (senza glutine)

1 cucchiaio di olio d'oliva
2 spicchi d'aglio tritati
1-2 manciate di pomodorini
Un pizzico di sale
1 cucchiaio di erbe aromatiche
80g di olive
2 cucchiai di capperi
120ml di acqua di cottura della pasta

CONDIMENTI
Basilico fresco, peperoncino in fiocchi, pepe + un goccio extra di olio d'oliva

Indicazioni

1. Cuoci la pasta seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.
2. Aggiungi in una padella l'olio d'oliva, l'aglio, i pomodori, il sale e alcune erbe aromatiche essiccate e fai rosolare per un paio di minuti.
3. Aggiungi olive, capperi e acqua di cottura della pasta e mescola bene. Quindi aggiungi la pasta, guarnisci con basilico fresco, fiocchi di peperoncino e, a piacere, un altro filo d'olio d'oliva e BUON APPETITO!

Le ricette più semplici sono spesso le migliori, perché ci si concentra esclusivamente sul sapore del prodotto. Ecco perché è importante utilizzare pomodori maturi di buona qualità, un olio d'oliva spremuto a freddo e olive biologiche.



@Carolinedeisler

Lasagna classiche **al pomodoro**

Lasagne classiche al pomodoro

Il miglior comfort food reso super sano!!

@Carolinedeisler



Pronto in

60 minuti

Ingredienti

RICOTTA
450 g di tofu compatto
130g di anacardi ammollati
100g di lievito alimentare
1 cucchiaio di aceto di mele
1/2 cucchiaino di sale rosa
1 cucchiaino di aglio in polvere (facoltativo)
1/2 cucchiaino di cipolla in polvere (facoltativo)
250 g di sfoglie di lasagna
4 barattoli da 350 ml di salsa marinara
400 g di funghi (circa 12 funghi di media grandezza)
2 cucchiai di erbe aromatiche

Indicazioni

1. Metti gli anacardi in ammollo in acqua.
2. Rosola i funghi (interi, non tritati) con 2 cucchiai di erbe aromatiche per 10 minuti a fuoco medio. Toglili dalla padella, tritali finemente e rimettili nel soffritto.
3. Aggiungi la salsa marinara, altre erbe aromatiche, sale e pepe.
4. Per preparare la ricotta, metti tutti gli ingredienti in un robot da cucina e frulla fino a ottenere un composto quasi liscio.
5. Preriscalda il forno a 180 gradi.
6. Aggiungi gli strati di lasagna. Salsa di pomodoro e funghi, sfoglie di lasagna, ricotta, marinara, e completa con uno strato di marinara e ricotta.
7. Copri le lasagne con un foglio di alluminio per 20 minuti, poi rimuovi il foglio e cuoci per altri 25 minuti, lascia raffreddare e gusta. COSÌ DELIZIOSO E FACILE DA PREPARARE!!

Pasta al pesto leggero

Una fonte di nutrienti davvero deliziosa

@Carolinedeisler



Pronto in

15 minuti

Ingredienti

130 g di spaghetti di farro o senza glutine

PESTO
1 manciata di spinacini freschi
1 manciata di basilico fresco e aneto
1/2 avocado
Succo di 1 limone
Sale e pepe
40g di semi di zucca
Un goccio di latte di mandorle

1 spicchio d'aglio tritato
150-300g di pomodorini, tritati
Un po' di basilico fresco, tritato
Una manciata abbondante di spinacini freschi

Indicazioni

1. Cuoci la pasta seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.
2. Aggiungi tutti gli ingredienti del pesto in un robot da cucina e frulla fino a ottenere un composto quasi liscio.
3. Aggiungi aglio, pomodori e un po' di basilico fresco in una padella antiaderente e fai rosolare per 5-10 minuti. Aggiungi il pesto e fallo scaldare, poi aggiungi la pasta e mescola bene. COSÌ BUONO e delizioso, e molto più leggero del pesto normale! EVVIVA!





@Carolinedeisler

Spaghetti di Soba

con salsa di arachidi

Ingredienti

2 blocchi di soba o ramen di riso
1 cespo di lattuga romana tritata
1-2 carote, sbucciate a julienne
100g di pomodorini, affettati
1/4 di cipollotto tritato
1 cucchiaio di semi di sesamo tostati

SALSA DI ARACHIDI
2 cucchiai colmi di burro di arachidi
1 cucchiaio di Kokos-Aminos
Succo di 1/2 lime
1 cucchiaio di sciroppo d'acero
Un pezzetto di zenzero grattugiato
Un pizzico di sale e pepe
4 cucchiai di acqua

Indicazioni

1. Prepara i noodles seguendo le istruzioni riportate sulla confezione e taglia tutte le verdure.
2. Per preparare la salsa, versa tutti gli ingredienti in una piccola ciotola e mescola bene fino a ottenere una consistenza liscia. Puoi usare un frullatore, ma funziona benissimo anche solo con una forchetta o un cucchiaio.
3. Mescola la salsa con i noodles, aggiungi tutte le verdure e BUON APPETITO! Adoro mangiare questo piatto freddo, ed è anche un ottimo piatto da asporto o per un picnic estivo.



per 1 persona



@Carolinedeisler

Zuppa di ramen facile

Ingredienti

2 spicchi d'aglio
Un pezzetto di zenzero grattugiato
1/4 di cipolla gialla
400ml di brodo vegetale
1 cucchiaino di Kokos-Aminos o tamari
3 funghi Shiitake reidratati
1 testa di cimette di broccoli
2 carote tagliate a striscioline
100 g di riso integrale o di spaghetti di grano saraceno

CONDIMENTI
Cipolla primaverile
Semi di sesamo nero

Indicazioni

1. Metti a bagno i funghi shiitake secchi in acqua per 15 minuti fino a quando non saranno reidratati (perfetti anche da preparare il giorno prima) .
2. Taglia la cipolla, grattugia lo zenzero e fallo rosolare in un po' d'acqua per 5-10 minuti.
3. Aggiungi il brodo vegetale, Kokos-Aminos o tamari e i funghi ammollati e tritati (inclusa l'acqua di ammollo). Lascia cuocere per 45 minuti a fuoco medio-basso.
4. Dopo circa 25 minuti, aggiungi carote, broccoli e altre verdure a tua scelta. Anche il pak choi si sposa benissimo con questo piatto.
5. Cuoci la pasta secondo le istruzioni. Di solito, basta immergerla in acqua tiepida per 5 minuti! Aggiungila alla zuppa e buon appetito!!! La zuppa autunnale più confortante e deliziosa che ci sia!

Zuppa con tagliatelle e ceci

Un piatto sano e confortante perfetto per le giornate di pioggia

@Carolinedeisler



Pronto in

30 minuti

Ingredienti

300g di pasta (senza glutine)

1 porro tritato
2 gambi di sedano, tagliati a dadini
2 carote tritate
160g di piselli surgelati
120g di mais congelato
1/2 testa di broccolo
1 litro di brodo vegetale
1 lattina di ceci sciacquati
40g di cavolo nero tritato
2 cucchiai di lievito alimentare (facoltativo)



Indicazioni

1. Trita tutte le verdure e aggiungile in una pentola con il brodo vegetale. Lascia sobbollire per 20 minuti. Trasferisci 1/3 del composto in un frullatore, aggiungi 2 cucchiai di lievito alimentare (se ti piace il gusto di formaggio) e frulla fino a ottenere una consistenza liscia.

2. Rimetti la crema nella pentola e aggiungi anche la pasta. Lascia cuocere a fuoco medio finché la pasta non è pronta e BUON APPETITO! Con una zuppa così semplice, nutriente e deliziosa, non si sbaglia mai!



Risoni al peperone *arrostito*

Ingredienti

100g di risoni
100-160g di pomodorini
1/2 piccola cipolla rossa
1 spicchio d'aglio
1 peperone rosso (1/2 tritato e 1/2 per la salsa)
1-2 cucchiai di erbe aromatiche

SALSA
40g di peperoni rossi arrostiti
120ml di acqua
30g di anacardi

una manciata di spinaci
1/2 cucchiaino di paprika affumicata
Succo di 1/2 limone

Indicazioni

1. Metti gli anacardi in ammollo in acqua e mettili da parte.
2. Porta a ebollizione una pentola d'acqua, aggiungi un pizzico di sale e i rosoni e cuoci per circa 5 minuti. Scola e conserva una tazza di acqua di cottura.
3. In una padella antiaderente, soffriggi cipolla, aglio, peperone rosso tritato, pomodorini, un pizzico di sale e le erbe aromatiche. Aggiungi 60 ml di acqua di cottura se necessario.
4. Per la salsa, aggiungi anacardi sciacquati e ammollati, acqua, peperoni rossi arrostiti (io ho comprato quelli in barattolo sott'olio d'oliva), metà del peperone rosso fresco e il succo di limone e frulla fino a ottenere una crema.
5. Aggiungi i risoni e la salsa nella padella, un goccio di acqua di cottura della pasta e mescola bene. Aggiungi gli spinaci freschi, lascia sobbollire per 2 minuti e buon appetito!

Gnocchi di **patate dolci**



@Carolinedeisler

Gnocchi di patate dolci

con una deliziosa salsa cremosa al pomodoro

@Carolinedeisler



Pronto in

1 ora e 15 minuti

Ingredienti

2 patate dolci grandi, cotte al forno per 60 minuti (non cuocerle a vapore)
1/2 cucchiaino di sale
200g di farina di farro o di ceci

SALSA
Una manciata di pomodorini ciliegini
erbe aromatiche
1 cucchiaio di concentrato di pomodoro
100g di passata di pomodoro
Crema di anacardi (frulla 30g di anacardi, 120ml di acqua, un pizzico di sale)

Indicazioni

1. Preriscalda il forno a 190 gradi e cuoci le patate dolci intere per 60 minuti. Lasciale raffreddare (sono perfette se lasciate in frigorifero per tutta la notte) e sbucciale.

2. Schiaccia le patate dolci con una forchetta o con uno schiacciapatate e aggiungi gradualmente la farina. Forma dei piccoli gnocchi con le mani leggermente bagnate e mettili in una friggitrice ad aria per 10 minuti a 180 gradi o saltali in una padella antiaderente. Io adoro usare la mia friggitrice ad aria in questo passaggio.

3. Per preparare la salsa, salta i pomodorini con le erbe aromatiche fino a quando non saranno leggermente morbidi, quindi aggiungi il concentrato di pomodoro, la passata e la crema di anacardi. Lascia sobbollire finché la salsa non diventa calda e cremosa. Aggiungi gli gnocchi e BUON APPETITO!! CHE DELIZIA!





Pasta cremosa alla zucca

Ingredienti

100 g di spaghetti di farro o senza glutine
1/2 zucca kabocha, cotta al forno

CREMA
3/4 della zucca, lasciane da parte 1/4 per guarnire la pasta più tardi
120ml di latte di mandorle
1 cucchiaio di Kokos-Aminos
Un pizzico di sale e pepe
1 cucchiaio di erbe aromatiche
1/2 cucchiaino di paprika

1 spicchio d'aglio tritato
2 manciate di spinacini freschi

Indicazioni

1. Taglia la zucca kabocha a spicchi e cuocila su carta da forno per 40 minuti a 180 gradi. Ottima da preparare il giorno prima. Io preferisco lasciare la buccia durante la cottura e toglierla più tardi.
2. Cuoci la pasta seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.
3. Aggiungi tutti gli ingredienti della crema in un frullatore e frulla fino a ottenere un composto liscio.
4. Rosola l'aglio e gli spinacini in una padella antiaderente per un paio di minuti, finché non saranno morbidi. Aggiungeranno un tocco di colore e verdura alla pasta!
5. Versa la crema nella padella, aggiungi la pasta e mescola bene. Servi con una spolverata di pepe nero e BUON APPETITO!


@Carolinedeisler


@Carolinedeisler



GRAZIE!

Un grande ringraziamento a tutti coloro che hanno acquistato questo ebook. Sono molto grata a questa community e apprezzo profondamente ognuno di voi. Vedere le vostre creazioni delle mie ricette mi rallegra sempre la giornata! Spero che questo ebook vi aiuti a soddisfare la vostra voglia di pasta :) e vi ispiri a preparare pasti più sani!

VUOI PIÙ ISPIRAZIONE PER UNO STILE DI VITA SANO?

Seguitemi su Instagram, Youtube e scaricate gli altri miei ebook.

@CAROLINEDEISLER



@Carolinedeisler

OTTIENI I MIEI ALTRI EBOOK

CLICCA SUL LINK QUI SOTTO PER OTTENERE I MIEI PIANI ALIMENTARI VEGANI, RESET E ALTRI LIBRI DI RICETTE VEGANE SANE

SHOP-RESET.COM