



3 Ricette Pronte in 10 minuti

Tutti vorrebbero seguire una dieta sana ed equilibrata, ma con gli impegni che ci costringono a vivere frettolosamente sembra impossibile. Ricordo che quando ero piccina mio padre tornava sempre a casa durante la pausa pranzo e come lui quasi tutti i lavoratori, ma in una grande città come Londra è troppo complicato riuscire a fare una cosa del genere. Infatti, la maggior parte della gente si ritrova a consumare pasti preconfezionati o nei locali, **ma esistono ricette semplici, veloci ed economiche con cui si ha la possibilità di mangiare in modo salutare**, spendendo pochissimo tempo.

Oggi, ve ne propongo tre che si possono realizzare in pochi minuti e sono perfette per un pranzo a sacco: **cous cous di**

farro con verdure di stagione, fusilli con salsa di avocado e piadina di farro con burro di arachidi.

Tre piatti facili da preparare, gustosi e sani: la cucina è sempre dalla nostra parte, anche quando il tempo sembra non permetterlo!



Cous Cous di Farro con Verdure

Prep 5 mins | **Cook** 5 mins | **Total** 10 min | **Serves** 4

- 250 g di Cous Cous di Farro
- 250 ml circa di Acqua
- 40 g di Semi di Finocchio
- 1 Finocchio
- 100 g di Ceci precotti
- 1 Porro
- 100 g di Verza rossa
- 10 ml di Aceto balsamico
- Olio q.b.
- Sale q.b.

Procedimento

1. Fai bollire l'acqua.
2. In una ciotola poni il cous cous.
3. Versa l'acqua bollente, ricopri la ciotola con un piatto e fai riposare per circa 5 minuti o fino a quando il cous cous avrà completamente assorbito il liquido.
4. Intanto, tagli a pezzi il finocchio, a rondelle il porro e in strisce sottilissime la verza.
5. Nella ciotola del cous cous unisci il finocchio, la verza, il porro, i semi di finocchio, i ceci, l'aceto balsamico, un filo di olio e sale a piacere.
6. Mescola bene per distribuire gli ingredienti.
7. Servi.

Consigli

- Aggiungi o sostituisci le verdure utilizzate con quelle che preferisci.
- Servi freddo.



Fusilli Con Salsa Di Avocado

Prep. 4 mins | **Cook** 6 mins | **Total** 10 mins | **Serves** 2

Ingredienti

- 200 g di Fusilli cotti precedentemente
- $\frac{1}{2}$ Cipolla rossa
- 1+ $\frac{1}{2}$ Avocado
- 20 g di Coriandolo fresco
- $\frac{1}{2}$ Limone
- 1 pizzico di Pepe
- 100 g di Fagioli Cannellini precotti
- Sale q.b.

Procedimento

- In una ciotola
- Sbuccia e priva del nocciolo l'avocado, poi ponilo in una ciotola. (Attenzione: utilizza un avocado abbastanza morbido, altrimenti sarà difficile da schiacciare).
- Con l'aiuto di una forchetta schiaccia l'avocado, fino a formare una crema omogenea.
- Unisci la cipolla, il coriandolo, il succo di limone, il pepe e sale a piacere.
- Mescola per distribuire bene gli ingredienti.
- Condisci la pasta con il guacamole.
- Aggiungi i fagioli e mescola.
- Servi.

Consigli

- Aggiungi le verdure che preferisci.



Piadina con Burro di Arachidi

Prep 5 mins | Cook 5 mins | Total 10 mins | Serves 2

-
- 1 Piadina di Farro
 - 2 cucchiaini circa di Burro di Arachidi (preferibilmente preparato in casa)
 - 1 Banana
 - 20 g di Mix di frutta essiccata

Procedimento

1. Spalma il burro d'arachidi su metà della piadina.
2. Sbuccia la banana e tagliala a rondelle.
3. Posiziona le rondelle sul burro di arachidi spalmato.
4. Aggiungi il mix di frutta essiccata.
5. Piega a metà la piadina e tagliala in due spicchi.
6. Scalda una padella e cuoci gli spicchi di piadina per circa 2 minuti per lato o fino a quando la superficie si sarà ben dorata.

Consigli

- Servi con una tisana calda.



Iscriviti al Gruppo Facebook
Natureat Ricette Vegane

