BOWLS VEGGIE

Orathay Souksisavahn

–

192 pagine, 20,5 x 22 cm, brossura con alette
ean: 978-88-6722-778-5

12,00 €

–

Cosa c'è di meglio di un pasto completo, colorato, sano e rigenerante?

Una base di riso, quinoa, grano o altri cereali, verdure crude e cotte, proteine vegetali, qualche erba aromatica e il gioco è fatto!

Scoprite 80 ricette di piatti gustosi e facili da preparare.

salutari

ULTRAVIOLETTO

Preparazione: 15 minuti

52

per 2 bowls

250 g di riso nero cotto
80 g di hummus di barbabietola al sesamo (pagina 172)
½ pompelmo tagliato a mezze fette
1 radicchio rosso piccolo, sfogliato
2 indivie belghe rosse, affettate
¼ di ravanello red meat, affettato finemente
¼ di ravanello blue meat, affettato finemente
4 cucchiai di semi di melagrana
1 cucchiaio di bacche di goji
1 cucchiaino di semi di sesamo nero
1 salsa senape miele limone (pagina 176)

ricetta

Disponete armoniosamente tutti gli elementi in una ciotola capiente o in un piatto fondo. Cospargete di semi di melagrana, bacche di goji e sesamo nero. Servite nappando con la salsa. È possibile aggiungere della feta o della burrata.

53

L'ippocampo - Corso Magenta, 69 - 20123 Milano // 02 48 51 37 35
Comunicazione: ufficiostampa@ippocampoedizioni.it

www.ippocampoedizioni.it
instagram: @ippocampoedizioni