



La ricetta anti-caldo perfetta?

LA PASTA



FREDDA!

5 ricette 100% vegan da provare quest'estate



PASTA FREDDA VEGAN ALLA MEDITERRANEA

Scegli la tua pasta preferita e il tofu che più ti piace: prova con quello affumicato, oppure al basilico o alle erbe.



La preparazione è facilissima: cuoci la **pasta** e nel frattempo taglia il **tofu** a cubetti e i **pomodorini** in quattro parti, aggiungi le **olive** tagliate a rondelle e qualche foglia di **basilico** fresco. Unisci la pasta, regola di sale e completa con un filo d'olio a crudo per un piatto... **wow!**



FUSILLI CON PESTO VEGAN, POMODORINI CONFIT E PINOLI TOSTATI

Taglia dei **cilieгини** a metà, disponili su una placca forno e condiscili con **olio**, **sale**, **aglio** in polvere e delle **erbe aromatiche**, spolverizzando poi con abbondante **zucchero** di canna. Lasciali appassire in forno a una temperatura non superiore a 140°C: ci vorrà almeno un'ora e mezza.



Cuoci dei **fusilli**, scolali e sciacquali con sotto l'acqua fredda, quindi condiscili con il tuo **pesto vegan** preferito; unisci dei **pinoli tostati** leggermente in padella e i **pomodorini confit** ormai freddi: semplice e buonissima!



PASTA FREDDA CREMOSA CON “TONNO” VEGAN E MAIS

Cuoci il tuo formato di **pasta** preferita al dente; nel frattempo, occupati del “tonno”: unisci a una lattina di ceci precedentemente scolati e tritati grossolanamente con una forchetta alla tua maionese vegan preferita, regolando di sale.

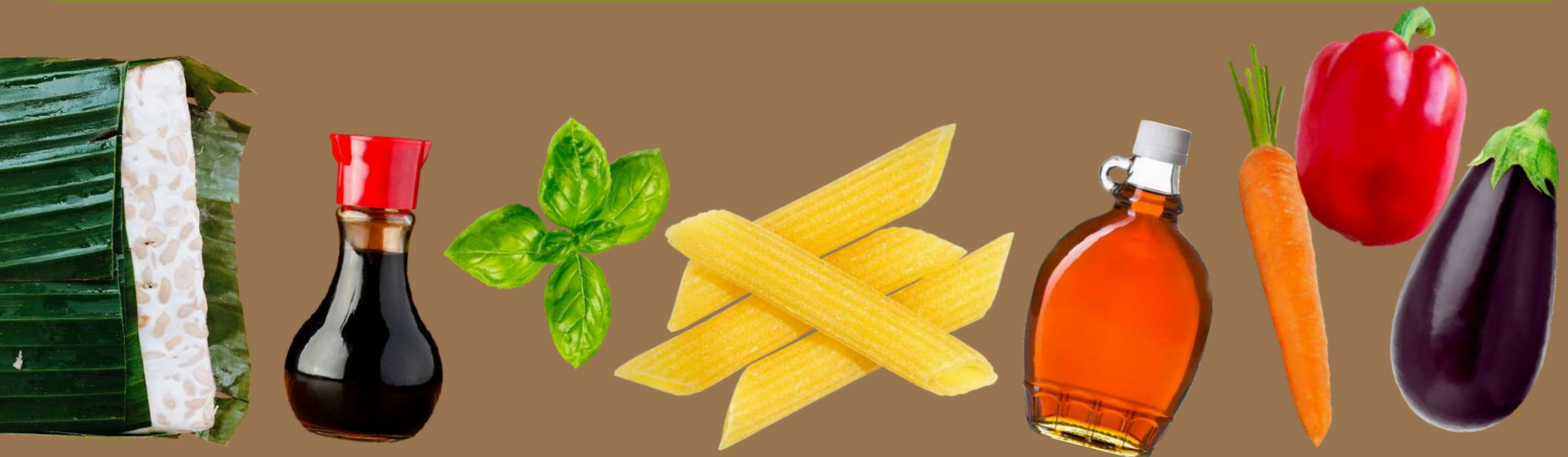


Aggiungi **aglio** in polvere, **pepe**, **salsa di soia** e “*l'ingrediente segreto*”, un cucchiaino di trito di **alghe** essiccate: l'effetto “*tonno*” è assicurato! Condisci la pasta con il “*tonno*” vegan e il **mais**, che avrai fatto saltare precedentemente in padella a fuoco vivo con **olio** e **sale** per qualche minuto.



PENNE ALLE VERDURE GRIGLIATE E TEMPEH IN AGRODOLCE

L'estate, si sa, è spesso sinonimo di verdure grigliate: allora perché non renderle l'ingrediente principe di un bel piatto di pasta fredda?



Scegli le tue **verdure preferite**, tagliale a fette sottili e cuocile su una griglia poi condisci con **olio**, **sale**, **pepe** e **aglio** in polvere, **basilico** e **prezzemolo**. Cuoci la pasta e intanto dedicati al **tempeh**: taglialo a cubetti e cuocilo in padella con abbondante olio, facendolo dorare. Sfuma con un mix di **salsa di soia**, **sciroppo d'acero** e **aceto** e lascia sulla fiamma finché il liquido non si sarà assorbito del tutto.



ORECCHIETTE CON POMODORINI DATTERINI GIALLI, FETA VEGAN E PESTO DI RUCOLA



Cuoci la **pasta** e intanto dedicati al condimento: prepara il **pesto con la rucola**, condendo con abbondante **olio extravergine di oliva**, **mandorle** pelate e **lievito alimentare** in scaglie. Aggiusta di **sale** e aggiungi **aglio** fresco se ti piace, e frulla fino a ottenere un condimento rustico. Raffredda la pasta sotto l'acqua corrente e condiscila con il pesto di rucola, i **pomodorini** tagliati a metà e la **feta vegan**, che trovi al supermercato o online, precedentemente tagliata a cubetti.



**Be the
CHANGE**

**GO
VEGANOK**