

## 10 ricette vegane

Cereali integrali, spezie e legumi a volontà!



Scoprite 10 ricette vegane del nostro blog per scoprire abbinamenti originali e sapori nuovi.

Equilibrio, varietà e ricchezza di principi nutritivi, sono tre delle parole chiave per una sana alimentazione. Dalla dieta vegana, però, si possono trarre alcuni spunti per **imparare il valore dei legumi** come alternative alla carne e l'impiego sapiente di ingredienti, magari un po' meno noti ma che hanno tanto da offrire per preparare dei manicaretti sani e gustosi.

Per questo nel nostro blog sono presenti delle ricette vegane tutte da provare!

### 1. [Fusilli integrali con pesto di peperoni, timo e pinoli](#)

Ci avete mai pensato? L'italianissima pasta al pomodoro è un perfetto piatto vegano. Questa ricetta ne è una variante ancor più saporita; merito dei peperoni, del timo e dei pinoli.

### 2. [Farinata di cipolle novelle](#)

Dalla tipica cucina italiana scopriamo una seconda ricetta vegana: è la farinata di ceci, arricchita in questo caso con le cipolle. Un'idea semplice, appetitosa e anche pratica perché è adatta a un pranzo al sacco.

### 3. [Fiori di zucca ripieni di quinoa e verdure croccanti](#)

È proprio vero che un fiore di zucca tira l'altro: nonostante il loro sapore delicato sono davvero irresistibili tanto più se sono farciti di ingredienti nutrienti e genuini.

### 4. [Cous cous di cavolfiore con lenticchie e mandorle](#)

Cereali integrali, verdure, legumi e anche un po' di frutta secca e di frutti di bosco: questa ricetta è un potpourri di ingredienti sani che, insieme, danno vita a una saporitissima ricetta vegana.

### 5. [Polpette alle lenticchie e spinaci](#)

Le polpette non sono solo di carne ma possono essere 100% vegane senza perdere nulla in fatto di gusto, provare per credere!

### 6. [Focaccia dolce all'uva](#)

Preparare un dolce senza nemmeno un uovo? È possibile! Ne è un esempio questa genuina focaccia da assaporare a colazione o merenda.

### 7. [Sandwich con burger di lenticchie](#)

Ancora una volta le lenticchie vengono usate al posto delle carne. Nel caso di questa ricetta si tratta di uno sfizioso burger vegano con paprika dolce e senape.

### 8. [Burger di quinoa e semi di sesamo](#)

Un burger vegano può essere preparato anche con quinoa e fagioli cannellini con l'aggiunta di semi di sesamo, erbe aromatiche e curcuma per un piatto che è una vera esplosione di sapori.

### 9. [Crocchette di miglio con semi di lino](#)

Anche l'happy hour può essere vegano con queste crocchette molto stuzzicanti e facili da preparare in pochi minuti.

### 10. [Quinoa con zucca e finferli al coriandolo](#)

Chiunque pensa che le pietanze vegane non siano sazianti, gli basterà assaggiare un solo boccone di questa ricca e sostanziosa ricetta con la quinoa, la zucca e i porcini per ricredersi.