



Sommario

Introduzione	4
Bowls a regola d'arte.....	6

RICETTE DI BASE

1. Hummus veloce e varianti.....	11
2. Salse e vinaigrette.....	12
3. Pesto	14
4. Guacamole.....	14
5. Sottaceti di cipolle rosse e barbabietole.....	15
6. Dukkah	16
7. Gomasio	17
8. Limone confit	18
9. Verdure arrostate.....	19
10. Le uova	20
11. Crostini di pane	21
12. Pesto di alghe	22
13. Purea di frutta	23
14. Bevanda vegetale ai cereali e semi	24
15. Granola	25

BOWLS A BASE DI QUINOA

1. Quinoa autunnale	29
2. Quinoa salutare	30
3. Quinoa alla giapponese.....	32
4. Quinoa alla ventresca	35
5. Quinoa primaverile	36
6. Poké	39
7. Quinoa dell'orto	40
8. Quinoa iodata	42
9. Quinoa di mare estiva	45

BOWLS A BASE DI RISO

1. Riso all'indiana	48
2. Riso del Sol Levante.....	50
3. Riso selvatico, dolce e salato	53
4. Riso al curry e cocco.....	54
5. Riso mi-junk	56
6. Riso viola	59
7. Riso al profumo di bosco	60
8. Riso alla spagnola.....	63
9. Congee.....	65
10. Donburi.....	66
11. Chirashi	68
12. Karē raisu.....	70
13. Risotto con verdure arrostate.....	73

BOWLS A BASE DI PASTA

1. Maccheroncini verdi.....	76
2. Orecchiette estive	78
3. Quadretti al compté	80
4. Bo bun vietnamita	83
5. Soba di soia	84
6. Rigatoni estivi	86
7. Penne al salmone e aneto	88
8. Pad thai.....	91
9. Fregola autunnale.....	92
10. Noodles alla cinese	95
12. Risoni alla greca	96
13. Spaghetti open kale	98

BOWLS A BASE DI VERDURE E ALTRI CEREALI

1. Grano saraceno estivo all'indiana	102
2. Grano saraceno con trota	104
3. Orzo alla nizzarda	106
4. Cous cous.....	109
5. Cous cous al profumo d'estate	111
6. Cous cous rosso alla nordica	112
7. Insalata di farro autunnale.....	114

8. Farro estivo	116
9. Polenta profumata	119
10. Bowl di primavera	120
11. Tagliatelle di zucchine esotiche	122
12. Bowl levantina	125
13. Bowl messicana	127
14. Cous cous invernale.....	128
15. Zuppa all'indiana	130
16. Zuppa del focolare	132
17. Vellutata messicana di mais	135
18. Vellutata verde	136
19. Zuppa ispano-italiana	138

BOWLS DOLCI

1. Açai bowl	142
2. Frozen bowl alla banana e spirulina	144
3. Porridge super fast	147
4. Porridge 4 stagioni	148
5. Porridge invernale gourmand	150
6. Pudding di chia e frutta	153
7. Pudding di chia al cacao	154
8. Riso al cocco con mango.....	156
9. Risolatte alla vaniglia, coulis e frutta fresca	158
10. Bircher bowl.....	161
11. Budino di semolino profumato all'acqua di fiori d'arancio	162
12. Porridge di riso e frutti di bosco.....	164



Bowls a regola d'arte

Le bowls sono un pasto completo, sano e molto pratico.
Date sfogo alla vostra fantasia per creare piatti gustosi e colorati.

Generalmente si preparano con cereali integrali o raffinati, proteine vegetali o animali, verdure cotte o crude e semi, frutta secca o sottaceti in modo da ottenere un piacevole contrasto. Il tutto viene insaporito con un dressing gustoso come una vinaigrette o una salsa a base di yogurt. Vi proponiamo qui di seguito una lista di ingredienti per comporre le vostre bowls come più vi piace.

CEREALI

- frumento (integrale, cous cous, bulgur, pasta)
- orzo perlato
- grano saraceno (integrale, kasha o soba)
- quinoa
- riso (basmati, a chicco tondo, nero, selvatico...)
- miglio
- amaranto
- farro

LEGUMI

- lenticchie
- fagioli
- ceci
- piselli spezzati
- edamame (fagioli di soia)

PROTEINE ANIMALI

- carne
- uova
- formaggio

SEMI E NOCI

- semi e noci
- semi di sesamo
- semi di girasole
- semi di zucca
- chia
- semi di lino
- semi di canapa decorticata
- mandorle
- noci
- anacardi
- noci di pecan
- pinoli
- pistacchi

GUARNIZIONI

- olive
- capperi
- sottaceti
- pesto di alghe
- peperoni del Piquillo
- frutta secca
- verdure fermentate
- verdure confit
- erbe fresche





Bowls a base di

Quinoa

VEG

Bietola, hummus di barbabietole,
uova barzotte, zucca, noci e mela

Quinoa dell'orto

Per 2 bowls

Tempo:
25 min

Cottura:
25 min

160 g di quinoa
200 g di zucca a piacere
1 cucchiaio di sciroppo d'acero
2 foglie di bietola
2 uova freschissime
2 cucchiai di hummus
di barbabietole (vedi p. 11)
1 mela
2 cucchiai di gherigli di noce
4 cucchiai di olio extravergine
d'oliva
Sale e pepe

Per la salsa

1 cucchiaio di tahina
1 cucchiaio di sciroppo d'acero
Il succo di ½ limone spremuto
fresco
2 cucchiai d'acqua
2 cucchiai di olio extravergine
d'oliva
Sale e pepe

1. Preriscaldate il forno a 190°C.
2. Sbucciate la zucca, eliminate i semi, e tagliatela a cubetti. Miscelate 2 cucchiai di olio con lo sciroppo d'acero, condite la zucca, salate e pepate, quindi mettete in forno per 20 minuti.
3. Cuocete la quinoa in acqua bollente salata per 12 minuti o finché i chicchi si saranno aperti, quindi scolatela bene.
4. Lavate le foglie di bietola, eliminate la costa e tagliuzzate la parte verde. Scaldate 2 cucchiai di olio d'oliva in una padella, unite la bietola e cuocetela per 10 minuti a fuoco medio. Aggiustate di sale e pepe.
5. Lessate le uova per 5 minuti in acqua bollente e, una volta cotte, trasferitele in acqua fredda, poi sgusciatele.
6. Preparate l'hummus seguendo la ricetta di p. 11 sostituendo però metà del peso dei ceci con la stessa quantità di bietola cotta.
7. Lavata la mela, eliminate il torsolo e sbucciatela.
8. Preparate la salsa. Mescolate la tahina con lo sciroppo d'acero, il succo del limone, l'acqua e l'olio d'oliva fino ad avere una salsa omogenea. Salate e pepate.
9. Distribuite la quinoa in due ciotole, poi guarnite con la zucca arrostita, le bietole, l'hummus, la mela e terminate con le uova. Spolverate con le noci e servite con la salsa a parte.





Bowls a base di

Riso

VEG

Riso a chicco tondo, uova in camicia, champignon, dahl di piselli spezzati, spinacino

Riso al profumo di bosco

Per 2 bowls

Tempo:
25 min

Cottura:
30 min

160 g di riso a chicco tondo
1 scalogno piccolo
100 g di piselli spezzati
1 cucchiaio di curry
200 ml di latte di cocco
200 g di champignon
2 cucchiari di aceto di vino bianco
2 uova fresche
Una manciata di spinacino
1 cucchiaio di cipolle fritte
1 cucchiaio di olio di cocco
20 g di burro
600 ml d'acqua
Sale e pepe

- 1.** Sbucciate lo scalogno e tritatelo finemente.
- 2.** Preparate il dahl di piselli. Fondete l'olio di cocco in una padella, unite lo scalogno e lasciatelo imbiondire per 2 minuti. Aggiungete i piselli precedentemente sciacquati, il curry, il latte di cocco e versate acqua sufficiente a coprire il tutto, quindi cuocete a fuoco dolce per 30 minuti mescolando di tanto in tanto e aggiungendo altra acqua se necessario. Aggiustate di sale e pepe.
- 3.** Lessate il riso in acqua bollente salata seguendo le indicazioni riportate sulla confezione. Una volta pronto, scolatelo.
- 4.** Mondate i funghi e tagliateli a metà o in quattro a seconda della grandezza. Fondete il burro in una padella, unite i funghi e cuoceteli per circa 10 minuti. Regolate di sale e di pepe.
- 5.** Scaldate l'acqua in un pentolino, aggiungete l'aceto e, quando inizia a bollire, create un vortice nell'acqua girando con un cucchiaio. Versatevi un uovo alla volta, aiutatevi con 2 cucchiari per far sì che l'albume avvolga il tuorlo e cuocete per 3 minuti. Ripetete il procedimento con il secondo uovo.
- 6.** Lavate e asciugate lo spinacino. Ripartite il riso nelle due ciotole, guarnite con il dahl di piselli, i funghi, le uova in camicia e le foglie di spinacino, quindi spolverate con le cipolle fritte e servite.





Bowls a base di

Pasta

VEG

VEGANO

Spaghetti, pesto e chips di cavolo kale,
zucca, anacardi allo sciroppo d'acero e spezie

Spaghetti open kale

Per 2 bowls

Tempo:
30 min



Cottura:
25 min



160 g di spaghetti
300 g di zucca
2 cucchiai di olio extravergine
d'oliva
Sale e pepe

Per il pesto

4 foglie di cavolo kale
1 spicchio d'aglio
30 g di anacardi
100 ml di olio extravergine
d'oliva
Sale e pepe

Per le chips

2 foglie di cavolo kale
Il succo di ¼ di lime spremuto
fresco
1 cucchiaio di olio extravergine
d'oliva

Per gli anacardi

40 g di anacardi
1 cucchiaio di sciroppo d'acero
1 cucchiaio di olio di cocco
1 cucchiaino di tandoori
Sale e pepe

1. Preriscaldate il forno a 190 °C.
2. Sbucciate la zucca, eliminate i semi, tagliatela a cubetti, trasferitela in una ciotola e conditela con 2 cucchiai di olio d'oliva. Salate, pepate e tenete da parte.
3. Versate 30 g di anacardi in un'insalatiera e condite con lo sciroppo d'acero, l'olio di cocco, il tandoori, sale e pepe.
4. Mettete la zucca in una pirofila e radunatela da un lato e dall'altro distribuite gli anacardi. Cuocete in forno per 20 minuti o fino a quando gli anacardi diventano dorati, poi spezzettateli.
5. Nel frattempo, lavate e asciugate le foglie del kale. Prendetene 2 per preparare le chips, eliminate la parte verde dalla costa e mettetele in una ciotola. Irrorate con il succo di limone, l'olio d'oliva e un pizzico di sale, quindi lasciate insaporire per 2 minuti. Trasferite le foglie su una teglia, togliete la zucca e infornate il kale per circa 10 minuti.
6. Preparate il condimento. Eliminate le coste dalle restanti foglie, tritate la parte verde, poi unite l'aglio tritato, gli anacardi e l'olio d'oliva. Salate, pepate e pestate il tutto fino a ottenere una salsina.
7. Lessate la pasta in abbondante acqua salata, scolatela al dente e conditela con il pesto. Servitela in due ciotole guarnendola con la zucca, le chips di kale e gli anacardi speziati.





Bowls a base di

**verdure
e altri cereali**

VEG

Grano saraceno, lenticchie, fichi, frutta secca,
formaggio di capra, hummus alla carota

Grano saraceno estivo all'indiana

Per 2 bowls

Tempo:
15 min



Cottura:
20 min



160 g di grano saraceno
2 cucchiai di hummus alla
carota (vedi ricetta p. 11)
80 g di lenticchie verdi o gialle
1 foglia di alloro
1 fico secco
1 albicocca secca
1 dattero medjool
6 mandorle
6 nocciole
80 g di formaggio di capra fresco
2 fichi
Una manciata di soncino
o altra insalata
210 ml d'acqua
Sale e pepe

Per la salsa

1 cucchiaio di miele
2 cucchi di aceto
Un pizzico di coriandolo
Un pizzico di cannella
Un pizzico di cumino
2 cucchi di olio extravergine
d'oliva
1 cucchiaio di olio di nocciola
Sale e pepe

1. Preparete l'hummus alla carota seguendo la ricetta di pagina 11.
2. Scaldare una casseruola d'acqua, aromatizzatela con l'alloro e bollite le lenticchie per 20 minuti.
3. Versate l'acqua in una pentola, salate e portate a bollore. Nel frattempo sciacquate il grano saraceno sotto l'acqua corrente, scolatelo bene e cuocetelo per 5 minuti a fuoco medio nell'acqua in ebollizione. Spegnete la fiamma, coprite e lasciate riposare per 15 minuti.
4. Nel frattempo, tagliate a cubetti la frutta secca (fico, albicocca, dattero), e spezzettate grossolanamente le mandorle e le nocciole. Spolverate di sale e pepe il formaggio di capra. Lavate e tagliate in quarti i fichi.
5. Preparete la salsa. Mescolate il miele e l'aceto, e regolate di sale e pepe. Insaporite con il coriandolo, la cannella, il cumino, l'olio d'oliva e quello di nocciola, quindi emulsionate bene.
6. Quando le lenticchie sono cotte, scolatele e salatele. Lavate e asciugate l'insalata.
7. Suddividete il grano saraceno in due ciotole e guarnite con dell'hummus alla carota, del formaggio di capra, le lenticchie, i fichi, l'insalata, frutta secca. Condite il tutto con la salsa e servite.





Bowls

Dolci

VEG

GLUTEN FREE

Porridge al burro di arachidi,
cacao, banana, pera

Porridge invernale gourmand

Per 2 bowls

Tempo:
10 min
5/5

Cottura:
5 min
2/2

500 ml di bevanda vegetale
alla soia
1 cucchiaio di burro di arachidi
100 g di fiocchi di avena
1 banana
1 pera
2 datteri
Arachidi tostate
2 cucchiari di miele
2 cucchiaini colmi di cacao
in polvere

- 1.** Versate la bevanda di soia, il burro di arachidi e i fiocchi d'avena in una pentola e fate cuocere per 5 minuti senza smettere di mescolare.
- 2.** Nel frattempo, sbucciate la banana e tagliatela a rondelle, quindi lavate la pera, eliminate il torsolo e tagliatela a fettine. Eliminate il nocciolo ai datteri e tagliateli, e spezzettate le arachidi.
- 3.** Quando il porridge è pronto, aggiungete il miele, spolverate con il cacao e mescolate. Al momento di servire, mescolate di nuovo e distribuite in due ciotole guarnendo con la banana, la pera, i datteri e le arachidi tostate.



Indice delle ricette

Açaï bowl.....	142	con trota	104	Porridge super fast	147	Riso alla spagnola.....	63
Bevanda vegetale ai cereali e semi.....	24	Grano saraceno estivo all'indiana	102	Pudding di chia al cacao	154	Riso del Sol Levante	50
Bircher bowl.....	161	Granola	25	Pudding di chia e frutta.....	153	Riso mi-junk.....	56
Bo bun vietnamita.....	83	Guacamole	14	Purea di frutta	23	Riso selvatico, dolce e salato	53
Bowl di primavera	120	Hummus veloce e varianti	11	Quadretti al compté	80	Riso viola.....	59
Bowl levantina	125	Insalata di farro autunnale.....	114	Quinoa alla giapponese	32	Riso al cocco con mango	156
Bowl messicana	127	Karē raisu.....	70	Quinoa alla ventresca.....	35	Risolatte alla vaniglia, coulis e frutta fresca.....	158
Budino di semolino profumato all'acqua di fiori d'arancio....	162	Limone confit.....	18	Quinoa autunnale.....	29	Risoni alla greca	96
Chirashi.....	68	Maccheroncini verdi	76	Quinoa dell'orto	40	Risotto con verdure arrostite.....	73
Congee	65	Noodles alla cinese.....	95	Quinoa di mare estiva	45	Salse e vinaigrette	12-13
Cous cous	109	Orecchiette estive.....	78	Quinoa iodata.....	42	Soba di soia	84
Cous cous al profumo d'estate	111	Orzo alla nizzarda.....	106	Quinoa primaverile.....	36	Sottaceti di cipolle rosse e barbabietole	15
Cous cous invernale.....	128	Pad thai.....	91	Quinoa salutare.....	30	Spaghetti open kale	98
Cous cous rosso alla nordica	112	Penne al salmone e aneto.....	88	Rigatoni estivi.....	86	Tagliatelle di zucchine esotiche	122
Crostini di pane	21	Pesto.....	14	Riso al curry e cocco	54	Uova marinate.....	20
Donburi	66	Pesto di alghe.....	22	Riso al profumo di bosco	60	Uova sode & co.	20
Dukkah	16	Poké.....	39	Riso all'indiana.....	48	Vellutata messicana di mais .	135
Farro estivo.....	116	Polenta profumata	119			Vellutata verde	136
Fregola autunnale.....	92	Porridge 4 stagioni.....	148			Verdure arrostite	19
Frozen bowl alla banana e spirulina.....	144	Porridge di riso e frutti di bosco	164			Zuppa all'indiana	130
Gomasio	17	Porridge invernale gourmand.....	150			Zuppa del focolare	132
Grano saraceno						Zuppa ispano-italiana	138



Una bowl e via!

A base di quinoa, riso, pasta,
legumi, dolci o salate...
le bowls sono un piatto
semplice, rapido da realizzare
e ideale per ogni momento
della giornata.

In questo libro troverete
le regole essenziali per
comporre al meglio le vostre
bowls e piatti coloratissimi
per mescolare gusti
e ingredienti.

**70 ricette classiche
o più originali,
ma sempre infallibili,
accompagnate da
preziosi consigli
e indicazioni tecniche.
Perché creare bowls
deliziose è un'arte.**



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it



25 € IVA inclusa

ISBN: 978 88 6753 405 0

Fotografie:
Anne Bergeron
Styling delle ricette:
Ada Deschanel

