



## IL VEGETARIANO FLESSIBILE

**Jo Pratt**

18 x 24,5 cm – cartonato – collana Food Writers  
192 pagine, illustrazioni a colori  
€ 28 – 978 88 9980 206 6



9 788899 802066

Vuoi ridurre il consumo di carne o semplicemente seguire un'alimentazione più sostenibile, salutare e meno dispendiosa a livello economico?

*Il vegetariano flessibile* è il libro che fa per te.

Tutti i piatti che Jo Pratt propone sono ideati per dare degli ottimi risultati sia nella versione originale che con l'aggiunta di carne o pesce. Seguendo le sue semplici e gustose ricette potrai cucinare una deliziosa ribollita di farro un martedì sera e dare un tocco affumicato agli avanzi aggiungendo della pancetta per il pranzo del giorno dopo. Oppure preparare per il brunch della domenica dei pancake con "bacon" di tofu per te e usare vero bacon per il tuo compagno che non riesce a rinunciare alla carne.

Da quelli più sostanziosi agli stuzzichini, troverai piatti per ogni occasione, gusto e ospite, studiati per appagare i sensi e raggiungere l'equilibrio nutrizionale sia nella versione vegetariana che in quella "flessibile". Un inno alla straordinaria varietà delle verdure e degli ingredienti vegetali, ma anche alla "flessibilità" e al gusto.

LUXURY BOOKS