



70 ricette infallibili suddivise in sei sezioni dove quinoa, riso, pasta, semi, verdure e altri cereali la fanno da padrone e si incontrano per creare piatti colorati ricchi di sapori e profumi.

Una carrellata di ciotole energizzanti, veri comfort food per un pranzo veloce o una cena supersana, ma anche sfiziose bowls dolci con tanta frutta, perfette per la colazione, la merenda o uno spuntino a metà giornata.

C'è n'è per tutti i gusti e le esigenze, e ogni ricetta è corredata da un'indicazione riguardante la sua natura vegana, vegetariana, senza glutine, a base di carne o di pesce.

Per una bowl a regola d'arte non devono mancare verdure fresche in grande

BOWLS

Coralie Ferreira, fotografie di Anne Bergeron

70 ricette facili per creare bowls a volontà

19 x 26 cm – broccura – collana Illustrati

168 pagine, illustrazioni a colori

€ 25 – 978 88 6753 405 0



quantità, cereali, una buona dose di proteine vegetali o animali e semi o frutta secca per creare un piacevole contrasto croccante.

Un perfetto mix di ingredienti in piccole porzioni proposti sempre con grande armonia tra colori e consistenze.

Il libro offre idee di base seguite da ricette suddivise per ingrediente principale e, a corollario, suggerimenti e varianti insolite. Potrete comunque divertirvi a sostituire semi e verdure a vostro piacimento e sbizzarrirvi in infinite versioni con gli abbinamenti più diversi che la vostra fantasia riuscirà a creare. Il gusto di queste allegre bowls viene esaltato da interessanti topping e dressing dal gusto esotico come l'hummus fatto in casa, la vinaigrette e i limoni confit, ma anche il gomasio e il pesto di alghe. Il libro propone ricette veloci e di facile realizzazione.

E per scegliere meglio, pratici simboli mettono in evidenza il tempo di preparazione e di cottura, nonché gli eventuali tempi di riposo.

Non vi rimane che mettervi alla prova!