



EAST
120 RICETTE VEGANE
E VEGETARIANE
DA BANGALORE A PECHINO

Meera Sodha | fotografie di *David Loftus*
illustrazioni di *Monika Forsberg*

19 x 25 cm | cartonato | collana Illustrati
304 pagine | illustrazioni a colori
€ 35 | ISBN 978 88 6753 4517



Chi pensa che per organizzare una cena tra amici bisogna servire la carne o il pesce? Sicuramente non l'autrice di questo meraviglioso libro. Per lei, portare modernità in cucina non significa mettere in tavola piatti stravaganti, elaborati e che richiedono dai tre ai cinque giorni lavorativi per essere preparati. Modernità significa seguire ed accogliere le esigenze della società odierna, maggiormente attenta e consapevole, che si orienta sempre più verso una dieta vegetariana o vegana: che protegge il nostro corpo, gli animali e il pianeta. Ecco che entra in gioco Meera Sodha: autrice della rinomata rubrica "New Vegan" sul *Guardian* e di libri di cucina vegetale di successo, Meera vi accompagna in un viaggio culinario tra i sapori e i profumi delle tradizioni asiatiche.

East è un must-have per chi è vegano, vegetariano, o semplicemente desidera esplorare una cucina deliziosa che è anche, naturalmente, senza carne. Questa colorata selezione di ricette, vi aiuterà a scoprire che la cucina vegana non è per niente noiosa e non richiede ingredienti difficili da trovare o preparare: vi baserà un po' di inventiva e alcuni consigli per stupire i vostri ospiti con un pasto sostanzioso e pieno di gusto.

Seguendo semplici passaggi e facendovi attirare dalle invitanti fotografie di David Loftus preparerete un buonissimo laksa, dei pancake coreani al kimchi, del tofu gustoso al peperoncino o dei dolci brownie al miso, tutto con pochi, o addirittura senza, derivati di origine animale.

Intraprendendo insieme a voi un viaggio culinario dall'India all'Indonesia, da Singapore al Giappone, passando per Cina, Thailandia e Vietnam, Meera Sodha vi aiuterà anche a creare una dispensa, con tutti i condimenti e le erbe necessarie per realizzare dei capolavori per il palato e portare sapori e profumi nuovi e affascinanti a tavola... Sicuramente riuscirete a convincere anche i più scettici a viaggiare nel mondo vegano e vegetariano dei Paesi asiatici, da Bangalore a Pechino.