



Buddha Bowl



PREPARAZIONE

1. Per la preparazione della Buddha Bowl lavate e mondate le taccole, lessatele al dente, scolatele e passatele sotto l'acqua fredda per fermare la cottura. Tagliatele a losanghe.
2. Lavate e mondate i ravanelli e affettateli finemente.
3. Disponete gli ingredienti nettamente separati tra loro in 4 ciotole individuali, creando un effetto visivo basato su colore, texture e geometrie. Servite accompagnando con olio extravergine di oliva e sale.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g di ceci lessati
250 g di taccole
250 g di spinacini freschi
180 g di ravanelli
100 g di noci pecan
350 g di GranMix Freschi Cubetti
olio extravergine di oliva
sale

IN QUESTA RICETTA



GranMix Freschi Cubetti

L'ESPERTO CONSIGLIA

Le Buddha Bowl sono dei piatti unici freddi, vegetariani o vegani, in cui gli ingredienti vengono disposti nettamente separati, a formare dei comparti diversi per colore e texture che creino un piacevole effetto visivo

Questa variante delle Buddha Bowl permette di scatenare la fantasia e abbandonarsi alla propria vena artistica...che magari non si pensava nemmeno di avere. Per la nostra Buddha Bowl abbiamo scelto tante verdure fresche, sia crude (valeriana e ravanelli) che cotte (le taccole). Immane la parte proteica a base di formaggio, costituita dal nostro [GranMix Freschi Cubetti](#): un mix di formaggi di qualità 100% italiani pronti all'uso.

Per dare più sostanza al tutto sono stati aggiunti i ceci e una manciata (abbondante!) di noci pecan, gustose e ottime come antiossidanti.