SUSTAINABLE FOOD BOOK



GRAPUR

PURE LIKE NATURE

COSA TROVERAI

Ricette sane, vegetariane e vegane,
ideali per accompagnare Grapur.
Piatti perfetti da condividere, semplici,
gustosi e sostenibili, pensati per
esaltare ogni sorso con ingredienti
che rispettano la natura.

GRAPUR
PURE LIKE NATURE



GREEN BLISS TOAST

DA ABBINARE AL BIANCO D'ITALIA

INGREDIENTI

3 fette di pane integrale o di segale
1 avocado maturo
Succo di 1/2 limone
Sale q.b. e pepe rosa q.b.
Olio extravergine di oliva q.b.
Peperoncino in fiocchi (facoltativo)
Semi di sesamo o di canapa (opzionale)

PREPARAZIONE

Schiaccia metà avocado con succo di limone, sale e un filo d'olio, poi tosta il pane fino a renderlo croccante. Spalma la crema di avocado sulle fette, aggiungi le fettine di avocado e completa con pepe rosa, prezzemolo e semi a piacere. Buon appetito! 🥑✨



VARIANTI CREATIVE/ NON VEG

🍳 Protein Boost: Aggiungi un uovo in camicia o strapazzato sopra il toast.
🧀 Cheesy Touch: Aggiungi feta sbriciolata o scaglie di parmigiano per un sapore più intenso.
🍅 Fresh Twist: Aggiungi pomodorini tagliati a metà per una nota fresca.
🌶️ Mexican Vibe: Aggiungi jalapeños e un pizzico di cumino per un tocco tex-mex.
🌰 Nutty Flavor: Un filo di burro di mandorle o tahini per una variante più cremosa.

GRAPUR
PURE LIKE NATURE

HUMMUS ARCOBALENO

DA ABBINARE AL BIANCO D'ITALIA

INGREDIENTI

250 g di ceci cotti
2 cucchiai di tahina
Succo di 1 limone
1 spicchio d'aglio
2 cucchiai di olio extravergine d'oliva
Sale q.b.

PREPARAZIONE

Frulla tutti gli ingredienti con la variante scelta fino a ottenere una crema liscia. Aggiusta la consistenza con acqua se necessario. Servi con un filo d'olio e decora a piacere.



VARIANTI DI COLORE

Hummus arancione: 1 cucchiaino di paprika affumicata
Hummus rosa: mezza barbabietola cotta
Hummus classico: 1 pizzico di cumino
Hummus verde: Una manciata di spinaci freschi e qualche foglia di basilico.

GRAPUR
PURE LIKE NATURE

TOAST AVOCADO E FUNGHI

DA ABBINARE AL BIANCO D'ITALIA

INGREDIENTI

1 Avocado
200 g Funghi champignon
Pane di segale
1 Lime
Prezemolo q.b.
Olio extravergine d'oliva q.b.
Sale q.b.

PREPARAZIONE

Tagliare a metà l'avocado, separare la buccia dalla polpa, tagiarla a cubetti e frullarla con olio, sale e succo di mezzo lime.

Affettare i funghi metterli in padella con un filo d'olio, uno spicchio d'aglio e del prezzemolo tritato.

Cuocere finchè non sono teneri.

Tostare le fette di pane di segale, spalmare su metà fetta la crema di avocado e condire con i funghi.



GRAPUR
PURE LIKE NATURE

COLORFUL CHIPS

DA ABBINARE AL ROSSO D'ITALIA

INGREDIENTI

200 g barbabietola
150 g patata dolce
150 g carote
2 zucchine
Sale, pepe e spezie
Erbe aromatiche a piacimento

PREPARAZIONE

In forno microonde
800w a step di pochi minuti alla volta per maggiore controllo
Patate per 8 minuti (3+3+2 min)
Barbabietole e zucchine per 5 minuti
oppure
In friggitrice ad aria:
170° per 15 minuti



TIPS

🔪 Tagliare le verdure sottilissime con una mandolina
🔄 Girare a metà cottura per una doratura uniforme
🚫 Non sovrapporre le fette
🧂 Aggiungere il sale a fine cottura per evitare che perdano croccantezza

GRAPUR
PURE LIKE NATURE

GNOCCHETTI AL LIMONE

DA ABBINARE AL ROSSO D'ITALIA

INGREDIENTI

400 gr gnocchi di patate
100 gr panna vegetale
1 limone
8 foglie di menta
1 spicchio d'aglio
Pepe rosa

PREPARAZIONE

Prepara la crema al limone mixando la scorza con menta sminuzzata, pepe rosa e un pizzico di sale.

Rosola l'aglio in olio evo caldo, aggiungi gli gnocchetti cotti, la crema preparata in precedenza, tre cucchiai di succo di limone e la panna vegetale.

Impiatta e decora con un giro d'olio a crudo e qualche fogliolina di menta.



GRAPUR
PURE LIKE NATURE

BRUSCHETTE CON SALSA VERDE E POMODORINI

DA ABBINARE AL BIANCO D'ITALIA

INGREDIENTI

450 gr pomodori
15 gr prezzemolo
1 cucchiaio di capperi sott'aceto
2 spicchi d'aglio
2 acciughe sott'olio
5 foglie di basilico
50 gr di olio extravergline d'oliva
6 fette di pane casereccio

PREPARAZIONE

Tagliare i pomodorini a fette e condirli con olio e sale.

Frullare alla massima potenza prezzemolo, aglio, capperi, basilico, acciughe e olio extravergine d'oliva.

Tostare le fette di pane sulla griglia calda, 2 minuti circa per lato.
Spalmare la salsa verde sul pane e aggiungere i pomodorini conditi.



GRAPUR
PURE LIKE NATURE

INSALATA MESSICANA

DA ABBINARE AL ROSSO D'ITALIA

INGREDIENTI

Fagiolini misti
Mais dolce
Peperone verde
Jalapenjo fresco
Pomodorini
Avocado
Cipolla rossa
Coriandolo
Olio evo
Lime
Cumino in polvere
Sale

PREPARAZIONE

Scolare e risciacquare i fagioli e il mais dolce in scatola.

Lavare e tagliare a dadini peperone, pomodori, cipolla, jalapenjo e avocado. Pulire il coriandolo e sminuzzalo.

Unire tutti gli ingredienti in un'insalatiera e mescolare bene.

Condisci con olio extravergine, succo di lime, cumino in polvere e sale.



GRAPUR
PURE LIKE NATURE

MILLEFOGLIE ESTIVA

DA ABBINARE AL BIANCO D'ITALIA

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

1 melanzana globosa
3 mozzarelle
4 pomodori
3 zucchine
Olio extravergine d'oliva
Sale
Pepe
Basilico fresco

PREPARAZIONE

Tagliare le melanzane e le zucchine a fette di circa 4-5 mm di spessore e grigliarle sulla piastra.

Tagliate pomodori e mozzarella a fette dello stesso spessore e lasciare scolare.

Condire con olio, sale e pepe, basilico tritato e tenere da parte.

Comporre sovrapponendo le diverse fette fino a completare con la calotta dei pomodori.



GRAPUR
PURE LIKE NATURE