

Crackers al curry e hummus di piselli

Ingredienti (4 persone):

- Piselli 300 g
- Tahina 50 g
- Limone 1
- Menta fresca
- Olio evo
- Sale

Crackers

- 250 g di farina 0
- 120 ml di acqua
- 40 ml di olio evo
- 5 g di sale
- 5 g di curry
- 2 g di lievito di birra

Procedimento

Sbollenta per 2-3 minuti i piselli in acqua bollente salata, scolali in acqua e ghiaccio per raffreddare rapidamente. Frulla i piselli nel tritatutto con qualche foglia di menta, il succo di 1/2 limone, la tahina e un filo di olio ottenendo una crema soffice. Servila con i cracker completando con un filo di olio, piselli freschi e, a piacere, semi di cumino e foglie di maggiorana.

Per i crackers

Impasta tutto insieme e lascia per ultimo da aggiungere solo il sale. Una volta creata la massa, lascia riposare per 60 minuti a temperatura ambiente, ben coperta. Stendi quanto più possibile la massa, buca con l'aiuto dei denti di una forchetta, taglia a misura e forma che ti piace e inforna a 180 gradi per 12/15 minuti in forno statico.

Polpette di ceci con salsa allo yogurt e menta

Ingredienti (4 persone):

- **Ceci idratati crudi 400 g**
- **Aglio 1 spicchio**
- **Crema di sesamo (tahina) 50 g**
- **Baharat 30 g**
- **Prezzemolo**
- **Olio di semi di arachide 1 lt**
- **Sale e pepe qb**

Per la salsa allo yogurt

- **Yogurt greco 200 g**
- **Menta qb**
- **Limone 1**

Procedimento

Dopo aver lasciato i ceci secchi a bagno per circa 12 ore, sgocciola e frulla insieme all'aglio, alla crema di sesamo, al Baharat e al prezzemolo.

Aggiungi sale e pepe a piacere.

Con questo impasto, prepara delle polpettine leggermente schiacciate e friggele in abbondante olio caldo.

Dopo averle scolate, sala e tieni in caldo.

Trita la menta e aggiungila allo yogurt. Insaporisci la salsa con sale, olio e succo di limone.

Servi i falafel, accompagnandoli con la salsa allo yogurt.

Tacos di lenticchie con salmone affumicato, caprino e rucola

Ingredienti (4 persone):

- **Lenticchie rosse decorticate 120 g**
- **Acqua 240 ml**
- **Patate 80 g**
- **Sale e pepe qb**

Per la farcia

- **Caprino 200 g**
- **Rucola 100 g**
- **Pomodorini secchi 80 g**
- **Salmone affumicato 150 g**

Procedimento

Idrata nell'acqua le lenticchie rosse e lasciale per almeno 3 ore in ammollo.

Una volta reidratate, uniscile con le patate cotte, il sale e il pepe.

Frulla tutto con un mixer fino ad ottenere un composto cremoso.

Riscalda una padella antiaderente di 18cm di diametro e, con l'aiuto di un piccolo mestolo, disponi l'impasto nella padella e appiattiscilo, creando una crêpe.

Fai cuocere su entrambi i lati per almeno 2 minuti.

Lascia raffreddare e farcisci con il caprino, il salmone, la rucola e i pomodorini secchi, precedentemente tagliati.