

## ***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 polpette leggermente schiacciate e friggile 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.