

Green salad

Ingredienti (4 persone):

- 1 cetriolo
- 1 iceberg
- 1 avocado
- 100 g di basilico
- 1 sedano
- 1 lime
- 1 cipollotto fresco
- 1 mela verde
- Olio
- Sale
- Salsa yogurt

Per l'estratto:

- 2 costa di sedano
- 1 kiwi
- 1 ananas

Procedimento

Per prima cosa, lava sotto l'acqua corrente l'insalata, il cetriolo, il cipollotto e la mela.

Poi affetta e taglia a cubetti fini tutte le verdure e la mela. Per il condimento, prendi un mixer e metti dentro yogurt, avocado, basilico, un pizzico di sale, il succo di un lime e un po' d'olio. Mixa tutto fino ad ottenere una salsa omogenea. Versa questo condimento sull'insalata e mescola bene.

Ecco fatto, la tua insalata fresca e gustosa è pronta da servire!

Orecchiette con le cime di rapa

Ingredienti (4 persone):

- 400 g di orecchiette fresche o secche
- 1 kg di cime di rapa
- 1 spicchio di aglio
- 4 filetti di alici sott'olio
- 6 pomodori datterini
- 200 g di pane raffermo o pan grattato
- Sale
- Pepe
- Q.b olio evo

Procedimento

Per prima cosa pulisci le rape, togliendo il gambo e lavandole bene.

Riempi di acqua e sale una casseruola dai bordi molto alti e portala a ebollizione, aggiungi le rape.

In una padella fai imbiondire l'aglio con un filo d'olio, aggiungi le alici e le fai sciogliere per bene, aggiungi i pomodorini tagliati a metà ed a metà cottura aggiungi i cubetti di pane.

Quando le rape raggiungono metà cottura aggiungi le orecchiette e cuoci tutto insieme.

Una volta cotte, riporta in padella ed aggiungi il soffritto, mescola per bene e servi condendo con un filo di olio extravergine di oliva.

Torta al lime

Ingredienti (4 persone):

- 3 uova medie
- 280 g di farina 00
- 180 g di zucchero semolato
- 2 lime scorza e succo
- 160 g di latte
- 100 g di olio di semi
- 16 g di lievito per dolci

Per la glassa

- 1 lime
- 125 g di zucchero a velo
- q.b acqua
- 2 lime per guanire

Procedimento

Con l'aiuto di una frusta elettrica monta le uova con lo zucchero e la scorza grattugiata di 2 lime di piccole dimensioni e lavora per circa 5 minuti fino ad ottenere un composto chiaro, gonfio e spumoso.

Aggiungi poi l'olio di semi (io uso quello di mais ma puoi usare quello che preferisci) e continua a lavorare.

Ora incorpora 160 g di acqua (oppure latte) e 40 g di succo di lime (circa 2 lime di piccole dimensioni).

Amalgama con le fruste.

Aggiungi un po' alla volta la farina ed il lievito usando il setaccio e la spatola facendo movimenti lenti.

Versa poi tutto il composto in uno stampo per plumcake da circa 29 cm imburato e infarinato (oppure rivestito di carta forno) e fai cuocere il tuo plumcake in forno statico a 170° per circa 30-40 minuti.

Per la glassa: spremi il lime direttamente sullo zucchero a velo e con un cucchiaino mescola per bene, se risulta molto denso aggiungi qualche goccia d'acqua.

Versa la glassa sulla torta freddissima.

A questo punto guarnisci con julienne di lime e fettine di lime sottili.