

Biscotti naturali + spumone al caffè

Ingredienti :

Per i biscotti:

- 200 g di farina di avena
- 1 banana
- 1 manciata di uvetta
- 1 cucchiaino di semi di lino
- 1 manciata di noci pecan
- 1 cucchiaino di cannella

Per lo spumone al caffè:

- q.b cubetti di ghiaccio
- 1 cucchiaino caffè solubile
- 1 cucchiaino di zucchero semolato
- q.b. d'acqua
- q.b. di cacao amaro

Procedimento

Biscotti

Schiaccia la banana fino a ottenere una consistenza morbida e, sempre mescolando, aggiungi man mano tutti gli altri ingredienti.

Quando il composto è della giusta consistenza e gli ingredienti sono ben amalgamati forma delle palline, schiacciandole leggermente in alto.

Poni in friggitrice ad aria e cuoci per 10 minuti.

Spumone

Versa nella caraffa del frullatore tutti gli ingredienti e frulla finché il composto diventa arioso e omogeneo. Versa in una coppa abbastanza capiente e spolvera in superficie con del cacao amaro.

Burgher di Quinoa e cannellini

Ingredienti :

- 210 g di quinoa cotta
- 150 g di fagioli cannellini cotti
- 25 g di pangrattato
- 1 carota
- 1 cipolla
- 1 cucchiaino scarso di curry
- Qualche foglia di basilico
- q.b. di sale
- q.b. di pepe
- q.b. di olio per cuocere

Procedimento

Preriscalda il forno a 200°C.

Rivesti una teglia con un foglio di carta forno e tieni da parte

Metti in padella la carota e la cipolla tagliate e piccoli pezzi.

Aggiungi un filo d'olio e un po' d'acqua e cuoci finché non si saranno ammorbidite.

Intanto, in una ciotola schiaccia con una forchetta i fagioli cannellini.

Aggiungi il basilico tritato.

Aggiungi anche curry, sale, pepe e pangrattato e mescola molto bene.

Aggiungi ora la quinoa e le verdure.

Polpette di melanzane + mayo vegana

Ingredienti :

Per le polpette:

- 500 g di melanzane
- 1/2 cipolla
- 4 cucchiaini di farina di ceci
- q.b. rosmarino
- q.b. salvia
- q.b. sale
- q.b. pepe

Per la mayo vegana:

- Acqua faba (acqua di un barattolo di ceci precotti)
- Senape
- Limone
- Olio evo
- Sale q.b.

Procedimento

Grattugia le melanzane e la cipolla in una ciotola capiente. Aggiungi la farina di ceci, salvia e rosmarino tritati, sale e pepe a piacere.

Prova a formare una polpetta: se l'impasto ti sembra secco, aggiungi poca acqua, se è troppo morbido, aggiungi invece un cucchiaino di farina di ceci.

Forma tutte le polpettine.

Per una crosticina croccante, passale prima nel pangrattato.

Puoi cuocerle in 3 modi:

- in padella con un filo d'olio,
- in forno a 200°C per 15 minuti, girandole dopo 10 minuti,
- in friggitrice ad aria sempre a 200°C, senza girarle.

Per la mayo, versa l'acqua faba nel bicchiere del frullatore a immersione. Aggiungi la senape, qualche goccia di limone e inizia a frullare. Aggiungi olio extravergine d'oliva a filo mentre continui a frullare, tenendo il minipimer in movimento.