

# ***Finta carbonara con anacardi e zafferano***

## **Ingredienti:**

- 40 g anacardi
- 1 bustina di zafferano
- 1 cucchiaio olio EVO
- 80 g acqua calda
- 100 g ricotta
- q.b. scorza di limone
- q.b. sale fino
- q.b. pepe

## ***Procedimento***

Versa nella caraffa del frullatore l'acqua calda e lo zafferano. Aziona per circa 3 minuti a velocità 4.

Aggiungi man mano gli altri ingredienti: anacardi, olio, sale, pepe e scorza di limone. Frulla per 1 minuto a velocità crescente, da 7 a 10. Otterrai così una crema liscia.

Aggiungi la ricotta e frulla ancora per circa 20 secondi a velocità 4.

Quando la pasta è cotta, fai saltare in padella e addensare leggermente

# ***Polpette di cous cous e ceci + tris di hummus***

## **Ingredienti:**

Per le polpette:

- 160 g cous cous
- 200 g acqua + dado
- 90 g ceci cotti
- 50 g melanzane già cotte
- 50 g carote grattugiate
- q.b. curry
- q.b. paprika
- q.b. sale
- q.b. pangrattato

Per gli hummus:

- 300 g ceci precotti
- 1½ spicchi aglio
- 1½ cucchiaio di tahina
- q.b. succo di limone
- q.b. sale e pepe
- q.b. olio EVO
- 75 g acqua fredda
- 100 g barbabietola precotta
- 100 g carote sbollentate
- 1 cucchiaino di curcuma
- 100 g pomodori secchi
- q.b. semi di sesamo

## **Procedimento**

### **POLPETTE:**

Porta a ebollizione l'acqua con il dado in un pentolino. Versa il cous cous e lascia riposare per 6 minuti. Inserisci nel boccale del tritatutto tutti gli altri ingredienti e il cous cous cotto e frulla a velocità 5 per circa 15/20 secondi.

Forma le polpette.

Versa un filo d'olio evo e cuoci le polpette in friggitrice ad aria per 15 minuti a 190°C.

Se preferisci, le polpette si possono cuocere anche in forno o in padella.

### **TRIS HUMMUS: ROSA, ARANCIONE E ROSSO:**

#### **1. Hummus di barbabietola/hummus rosa:**

Inserisci in un boccale per frullatore a immersione o un tritatutto 100 g di ceci, mezzo spicchio di aglio, mezzo cucchiaio di tahina, la barbabietola precotta e aggiungi anche il succo di limone, sale e pepe, olio e 25 g di acqua. Frulla con il mixer a immersione fino a ottenere un composto omogeneo e morbido. Versa in una ciotolina e spolvera con semi di sesamo e un filo d'olio

#### **2. Hummus di carote e curcuma/hummus arancione:**

Inserisci in un boccale per frullatore a immersione o un tritatutto i ceci, mezzo spicchio di aglio, mezzo cucchiaio di tahina, le carote precedentemente sbollentate, la curcuma. Aggiungi anche il succo di limone, sale e pepe, olio e 25 g di acqua. Frulla con il mixer a immersione fino a ottenere un composto omogeneo e morbido. Versa in una ciotolina e spolvera con semi di sesamo e un filo d'olio.

#### **3. Hummus di pomodori secchi/hummus rosso:**

Inserisci in un boccale per frullatore a immersione o un tritatutto i ceci, mezzo spicchio di aglio, mezzo cucchiaio di tahina, i pomodori secchi. Aggiungi anche il succo di limone, sale e pepe, olio e 25 g di acqua. Frulla con il mixer a immersione fino a ottenere un composto omogeneo e morbido. Versa in una ciotolina e spolvera con semi di sesamo e pezzetti di pomodoro secco.

# ***Pancakes all'avena + crema di datteri e cacao***

## **Ingredienti:**

Per i pancakes:

- 50 g di farina di avena
- 10 g di farina di riso
- 80 g di latte di mandorla non tostata senza zuccheri
- 2 g di lievito

Per la crema spalmabile:

- q.b. datteri
- 2 cucchiaini di cacao

## ***Procedimento***

In una bowl versa tutti gli ingredienti e mescola con cura, fino ad avere un composto omogeneo.

Scalda benissimo una padella antiaderente. Cuoci così i pancakes, girandoli quando faranno le bollicine sulla superficie.

Per la crema al cacao senza uova, metti a bagno i datteri denocciolati in poca acqua per tutta la notte.

Frulla i datteri con la loro acqua di ammollo e il cacao, fino ad ottenere una crema liscia e morbida. Lasciala riposare in frigo fino al momento di gustarla.