

# RICETTE

## VELLUTATA DI ZUCCHINE

Ingredienti:

1 avocado siciliano maturo, 500g di zucchine, 250g di latte di mandorle, 10g di succo di limone, basilico, origano, sale, pepe, acqua, olio extravergine d'oliva, pistacchi, 50g di pomodori soleggiati, 50g di capperi dissalati.

Preparazione:

- Tagliare a pezzetti l'avocado e irrorarlo con il succo di limone.
- Frullare l'avocado con le zucchine, il latte di mandorle, il succo di limone, metà delle erbe aromatiche, sale, pepe, acqua ed olio extravergine d'oliva fino ad ottenere un composto omogeneo e cremoso.
- Tritare a tartare i pomodori soleggiati ed i capperi.
- Guarnire con la tartare, il trito di pistacchi e le restanti erbe aromatiche. Completare con un filo d'olio extravergine d'oliva.

Può esser servita anche tiepida riscaldata a 45° a bagnomaria.

1

## CIALDA ALLO ZAHATAR

Ingredienti:

250g di semi di lino scuri, 250g di semi di lino chiari, 30g di succo di lime, un pizzico di sale, lime grattugiato, 45g di zahatar (miscela libanese di spezie – timo, scorze di limone, sesamo).

Preparazione:

- Porre in ammollo i semi di lino per sei ore.
- Frullare tutti gli ingredienti fino ad ottenere un composto omogeneo.
- Unire l'acqua necessaria per ottenere un composto sodo ma uniforme. Stenderlo sui piani dell'essiccatore ricoperti di carta da forno e lasciarlo asciugare per almeno 18 ore.

Si conservano 4 mesi a temperatura ambiente in un contenitore ermetico.

# PAD THAI RAW

## Ingredienti:

4 zucchine, 2 carote, 150g di cappuccio finemente affettato, 250g di champignon marinati, ½ cipollotto, sale, succo di limone, olio extravergine d'oliva, tamari.

## Preparazione:

- Mondare le carote e con l'aiuto di un pelapatate affettarle finemente. In una ciotola unire carote, cappuccio ed il cipollotto finemente affettato. Condire con sale, succo di limone ed olio evo. Lasciar riposare per almeno un'ora.
- Nel frattempo marinare gli champignon con tamari, succo di limone e olio extravergine d'oliva. Lasciarli riposare in frigo per almeno un'ora. Trascorso il tempo del riposo grigliarli nell'essiccatore per un paio d'ore.
- Trascorso il tempo di grigliatura spiralizzare le zucchine.
- In una boule unire il condimento di carote e verdure agli champignon grigliati ed agli spaghetti di zucchine.
- Unire infine la salsa pad thai e lasciar insaporire qualche minuto.
- Servire guarnendo con semi di sesamo neri e arachidi.

## Ingredienti per la salsa:

150g di tahin, 30g di succo di limone, 30g di tamari, 30g d'acqua, uvetta, 10g di zenzero fresco, olio extravergine d'oliva, 50g di noci, latte di cocco se necessario.

2

Per guarnire: semi di sesamo neri e noci.

## Preparazione della salsa:

- Frullare tutti gli ingredienti fino ad ottenere un composto omogeneo e cremoso.

# RAVIOLI DI RAPA ROSSA MARINATA

Ingredienti:

2 rape rosse, sale, olio extravergine d'oliva, limone.

Preparazione:

- Affettare molto finemente le rape rosse. Disporle quindi in un contenitore ampio e basso, condirle con sale, olio extravergine d'oliva e limone. Lasciarle marinare almeno per 8 ore.

Ingredienti per il ripieno:

80g di pomodori soleggiati, 40g di capperi in salamoia, 80g d'olive, 100g di noci, sale, pipali, origano, pomodorini, olio extravergine d'oliva.

Preparazione:

- Tritare tutti gli ingredienti ottenendo una tartare omogenea. Regolare di sale e pipali, unire l'origano.
- Amalgamare gli ingredienti.
- Tagliare a spicchi i pomodorini e condirli con sale ed olio extravergine d'oliva.

Ingredienti per la panna acida:

3

100g di anacardi ammollati, sale, aceto di mele, olio extravergine d'oliva.

Preparazione:

- Frullare tutti gli ingredienti fino ad ottenere una crema liscia ed omogenea.

Trascorso il tempo di riposo con ciascun petalo di rapa rossa andare a formare dei ravioli il cui ripieno sarà costituito dalla tartare mediterranea. Condire i ravioli con la panna acida e spicchi di pomodorini.

# MINIBURGER GREEN

Ingredienti per i burger:

250g di anacardi, 150g di noci, 50g di carota, 50g di cipolla, 80g di spinaci, prezzemolo, scorza di limone, sale, pepe, 30g di pomodori secchi, 30g di olive taggiasche, semi di sesamo.

Preparazione:

- Tritare finemente gli spinaci, la scorza di limone ed il prezzemolo.

- Tritare grossolanamente gli anacardi e le noci, nonché le carote e la cipolla mondate.
- Tritare finemente i pomodori secchi e le olive taggiasche.
- In una boule amalgamare tutti gli ingredienti fino ad ottenere un composto sodo, ma ben amalgamato.
- Formare dei burgher, passarli nei semi di sesamo.
- Porli in essiccatore per almeno 3 ore.
- Accompagnare con verdure marinate di stagione.

## TARTUFINI GIOCOSI

Ingredienti:

300g di succo d'arancia o mela, 160g d'uvetta, 200g farina di cocco, 200g d'albicocche secche, 80g di fichi secchi, 80g di nocciole

Preparazione:

- frullare tutti gli ingredienti fino ad ottenere un composto omogeneo ma non troppo fine.
- Porre in una ciotola della farina di cocco o della polvere di cacao. Con le mani leggermente umide formare dei piccoli tartufi prelevando dal composto frullato. Passarli nella farina di cocco o nella polvere di cacao. Porli su una teglia e lasciarli riposare in frigo almeno per un'ora.