



## ARROSTO DI CECI CON MAIONESE VEG - SG

### Ingredienti: (dose 4-5 porzioni)

- 200G CECI COTTI (80g se secchi)
- 100G PORRO
- 15G MANDORLE TOSTATE
- 10G NOCCIOLE TOSTATE
- 10G SEMI DI GIRASOLE
- 25G FARINA T2 (SG FARINA INTEGRALE DI RISO)
- 25G FARINA DI CECI
- 20-30G OLIO EVO
- 8G SALVIA E ROSMARINO TRITATI
- 2 CUCCHIAI SHOYU O TAMARI
- ACQUA SE NECESARIA Q.B.
- SALE M.I.

### MAIONESE VEG

- 50G BEVANDA DI SOIA O MANDORLA
- 100G OLIO DI MAIS BIO
- 1 CUCCHIAINO SENAPE
- CURCUMA
- SALE M.I.
- 1/2 LIMONE SUCCO O ACETO DI MELE

### Procedimento

1. Tagliare fine il porro e stufarlo in padella con olio, sale, acqua
2. In un mixer tritare a farina la frutta a guscio e i semi, unire i ceci, le erbe tritate finemente, il porro e tritate fino a ottenere un composto omogeneo.
3. Trasferire in una ciotola unire le farine e l'olio (l'acqua se necessaria) e impastare per amalgamare.
4. Dare una forma all'arrosto cilindrica e avvolgere nella carta forno unta d'olio, tipo caramella.
5. Cuocere in forno caldo a 180°C per 15min min. Lasciare raffreddare.
6. Preparare la maionese emulsionando gli ingredienti in un bicchiere stretto
7. Tagliare l'arrosto a fettine, accompagnare con la maionese e verdure a piacere



## CROCCHETTE DI LENTICCHIE E MIGLIO - VARIANTE BURGER

### Ingredienti: (dose 8-9 burger 7-8cm)

- 250G DI LENTICCHIE COTTE (oppure altri legumi, es azuki, ceci, cannellini, borlotti)
  - 150G DI MIGLIO DECORTICATO COTTO
  - 100G SCALOGNO TRITATO O CIPOLLA
  - 230G BARBABIETOLA COTTA
  - 150G CAROTE TRITATE
  - 20G PREZZEMOLO
  - 3G ROSMARINO FRESCO TRITATO
  - 80G PANGRATTATO O 20G FARINA DI PSILLO
  - 1/2 CUCCHIAIO DI ACETO DI MELE
  - 30-40G OLIO EVO
  - SALE M.I.
- SALSA ALLO YOGURT VEGETALE
- 500G YOGURT DI SOIA SENZA ZUCCHERO
  - 1-2 LIMONE BIO (SUCCO E BUCCIA)
  - OLIO EVO
  - SALE M.I.
- FACOLTATIVO: ANETO, ERBA CIPOLLINA, PREZZEMOLO

### Procedimento

1. Mettere a colare lo yogurt in un colino rivestito con un telino di cotone o lino non colorato.
2. In una padella rosolare scalogno (o cipolla) con un filo d'olio evo, aggiungere le carote tritate e saltare per qualche minuto.
3. Unire l'aceto, la barbabietola tritate e salare. Mescolare e spegnere il fuoco.
4. In una terrina unire le verdure saltate, il prezzemolo, il miglio, il legume. Con minipimer tritare grossolanamente, unire il pangrattato (o lo psillo o un mix dei due) e mescolare.
5. Formare i burger e disporre su una teglia oleata, spennellare con un filo di olio sopra i burger e infornare a 180° per 15 minuti (il tempo di doratura).
6. Nel frattempo preparare la salsa, trasferire in una ciotola lo yogurt colato, unire sale, olio, succo e un po' di scorza di limone, mescolare. A piacere insaporire con erbe aromatiche.
7. Servire le crocchette (o burger) con la salsa e verdure a piacere.