

# hummus verde

Ingredienti per 6 persone:

250 gr di ceci  
1 cucchiaio di tahin  
1 limone  
1 manciata abbondante di prezzemolo  
zenzero  
olio evo  
sale e pepe

*Lasciare in ammollo i ceci per 12 ore, quindi lessarli con una cipolla, uno spicchio d'aglio e una foglia di alloro.*

*Quando saranno raffreddati con frullatore (a cestello o ad immersione), passare tutti gli ingredienti sino ad ottenere un composto cremoso e compatto, aggiustando a proprio gusto di sale e zenzero.*

*Quindi bagnare con qualche goccia di limone. Un giro di olio evo a crudo ed è fatto.*

# patè di carote al forno e lenticchie

Ingredienti per 6 persone:

400 gr di carote  
200 gr di lenticchie lessate  
½ cucchiaino di coriandolo in polvere  
1 cucchiaio di succo di limone  
1 pezzetto di zenzero fresco  
prezzemolo  
sale  
pepe

*Pulire e tagliare le carote in 4 per il lungo. Condire con sale, pepe e olio extravergine d'oliva, disporle su una teglia foderata con carta forno e infornate per 200°C per 25 minuti. Sfornare e lasciare intiepidire.*

*Grattugiare lo zenzero per ricavarne il succo. Riunire nel tritatutto le lenticchie, le carote arrosto, il prezzemolo, il succo di limone, un cucchiaio di succo di zenzero, il coriandolo, sale, pepe e un giro di olio extravergine d'oliva. Frullare bene il tutto fino ad ottenere un composto liscio e omogeneo.*

# vellutata di carote e lenticchie rosse al profumo di arancia e alloro

Ingredienti x 4 persone:

350 gr di carote  
200 gr di lenticchie rosse  
1 cipolla dorata media  
1 foglia di alloro  
brodo vegetale  
arancia  $\frac{1}{4}$  di scorza (senza la parte bianca)  
sale  
olio evo

In una pentola brasare con un pochino di olio e sale grosso le carote, la cipolla tagliate a pezzetti, le lenticchie quindi coprire con acqua e lasciar cuocere per circa 20 minuti. Unire la foglia di alloro e la scorzetta di arancia e cuocere a fuoco dolce e a tegame coperto per altri 15/20 minuti.

Eliminare la foglia di alloro e la scorza di arancia, quindi, con un frullatore ad immersione ridurre a crema.

Se necessario, per una consistenza più fluida, aggiungere altro brodo. A piacere servire con crostini di pane integrale.

## orzotto al limone e cavolo nero

Ingredienti x 4 persone:

250 gr di orzo perlato  
2 mazzi di cimette di cavolo nero  
60 gr di pinoli  
1 cipollotto  
1 spicchio d'aglio  
1 limone  
olio evo  
sale

*Tritare il cipollotto e soffriggere con olio e lo spicchio d'aglio, unire l'orzo e tostarlo per due o tre minuti. Aggiungere mestoli di brodo vegetale un po' alla volta continuando a cottura moderata per 25-30 minuti. Sfogliare il cavolo nero, tenere da parte i cuori e pulire le altre foglie eliminando le nervature più spesse. Tagliare le foglie a listarelle e lessarle in acqua salata per 10 minuti, nella stessa acqua scottare i cuori per 2-3 minuti. Frullare quindi le foglie lessate con i pinoli, un pizzico di sale e qualche cucchiaino di acqua di cottura per rendere il pesto fluido. Unire la crema di cavolo nero all'orzo e grattare un po' di scorza di limone per insaporire.*

# polpette di ceci al sesamo

## Ingredienti:

circa 220 grammi di ceci già cotti  
6 cucchiaini farina di ceci  
2 cucchiaini di olio extravergine  
acqua  
paprika  
sale e pepe  
una manciata di semi di sesamo

*Lasciare in ammollo per dodici ore i ceci, quindi lessarli con una cipolla, uno spicchio d'aglio e una foglia di alloro.*

*Frullare i ceci con sale, pepe, paprika, olio e un goccio d'acqua fino a ottenere un composto cremoso. A questo punto aggiungere la farina di ceci per addensare il tutto.*

*Prelevare un cucchiaino di impasto per volta, passarli tra le mani inumidire e dargli la forma di una pallina. Versare il sesamo in un piatto fondo e rotolateci le palline.*

*Cuocere le polpette in forno in una teglia foderata con l'apposita carta e irrorando con un filo d'olio a 200 gradi per 20-25 minuti facendo attenzione che non brucino.*

## insalatina

*Carciofi con olio, limone e tamari.*

## colomba

### Ingredienti:

150 ml. di latte di soia  
130 gr. di farina tipo 1  
100 gr. di uvette  
100 gr. di zucchero di canna  
80 gr. di frumina  
80 gr. di mandorle non pelate  
80 ml. di olio di riso  
50 gr. di tofu  
scorza grattugiata di limone  
1 bustina di lievito per dolci  
cannella in polvere

*Tritare le mandorle grossolanamente e mescolarle a poca cannella.  
Riunire in un frullatore il tofu in tocchetti, la scorza di limone, il latte di soia, lo zucchero e l'olio di riso previsti per l'impasto.  
Frullare inizialmente a bassa velocità, aumentandola gradualmente fino a ottenere una consistenza cremosa e omogenea.  
Trasferire il composto in una ciotola.  
Setacciare insieme farina e frumina con il lievito e quindi incorporare al composto già frullato. Aggiungere l'uvetta (già ammollata e strizzata) e le mandorle. Mescolare con cura.  
Infornare a 180° per 25 minuti circa.*

## coulis di fragole e vaniglia

### Ingredienti:

250 g di fragole lavate  
3 cucchiaini di malto di riso  
½ cucchiaino da caffè di vaniglia in polvere  
1 cucchiaino di succo di limone

*Lavare quindi frullare le fragole insieme agli altri ingredienti.  
Per decorare si possono usare foglioline di menta.*