

# Ricette veloci

## **CRACKERS VELOCI (6 persone)**

- 220 gr di farina 00
- 100 ml di acqua
- ½ cucchiaino di lievito per torte salate
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- Sale q.b.

Versate in una ciotola la farina e mescolatela al lievito per torte salate e al sale. Unire l'olio, l'acqua e impastare sino a ottenere un composto sodo, che dovrà essere lavorato qualche minuto. Infarinare il piano da lavoro e stendere finemente l'impasto con un mattarello o con la macchina per la pasta fino ad ottenere una sfoglia spessa 2 millimetri. Tagliare con una formina i crackers, bucherellarli con una forchetta e adagiarli su una teglia rivestita di carta forno. Cuocerli a 180°C per 10-15 minuti fino a doratura. Lasciare raffreddare prima di servire.

**Difficoltà: bassa**

**Tempo: 30 min**

**Costo: basso**

**Kcal: 140/pz**

## **SFORMATO DI LENTICCHIE ROSSE E AVENA (6 persone)**

- 200 gr di lenticchie rosse
- 240 gr di avena cotta in chicchi
- 200 gr di ricotta vaccina
- 1 spicchio di aglio
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 2 cucchiaini di olio di semi di lino

Lessare le lenticchie in acqua bollente, scolarle e frullarle con la ricotta. Condire con parte dell'olio di oliva e amalgamare con l'avena alla quale è stato aggiunto lo spicchio di aglio tritato. Lasciare insaporire 15 minuti, poi cuocere, in uno stampo da plumcake, per 10-15 minuti in forno a 160°C. Tagliare a fette, irrorare con l'olio di lino e servire con verdure crude di stagione.

**Difficoltà: bassa**

**Tempo: 60 min**

**Costo: basso**

**Kcal: 300/pz**

## **MELANZANE IN TEGAME (4 persone)**

- 1 kg di melanzane
- 400 gr di pomodori pelati
- 1 cipolla
- 1 spicchio di aglio
- 2 cucchiaini di aceto
- 1 cucchiaino di fruttosio
- Origano q.b.
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- Sale e peperoncino q.b.

Lavare accuratamente le melanzane e ridurle a tocchetti. Adagiarli in uno scolapasta e salarli. Lasciarle un'ora circa affinché perdano il liquido in eccesso, quindi scolarle e metterle in una padella capiente.

Eliminare la buccia dei pomodori, tagliarli a dadini, affettare la cipolla, schiacciare l'aglio e unire il tutto, con l'aceto, il fruttosio, il peperoncino, il sale, l'olio e l'origano e cuocere coperto, a calore moderato per 20 minuti, aggiungendo qualche cucchiaio d'acqua, se occorre. Servire come contorno.

**Difficoltà: bassa**

**Tempo 30 min**

**Costo: basso**

**Kcal: 140/pz**

### **TOAST AL SALMONE (4 persone)**

- 1 avocado maturo
- 1 cucchiaio di succo di limone
- 1 pezzetto di peperoncino fresco
- Sale marino integrale q.b.
- 4 fette di pane di segale
- 4 fette di salmone affumicato

Sbucciare l'avocado e rimuovere il nocciolo. Frullare la polpa di avocado insieme a tutti gli altri ingredienti tagliati a pezzetti fino a ottenere una crema liscia (deve essere piuttosto piccante). Regolare di sale. Tostare il pane e spalmare la superficie con la crema di avocado. Distribuire su ciascuna il salmone e servire come antipasto o secondo piatto unitamente a verdure crude.

**Difficoltà: bassa**

**Tempo: 20 min**

**Costo: medio**

**Kcal: 290/pz**

### **CIOCCOLATINI ALLA NOCCIOLA (8 persone)**

- 200 gr di cioccolato fondente
- 100 gr di pasta di nocciole

Tritare grossolanamente il cioccolato. Scioglierne a metà nel bagnomaria o nel microonde, aggiungere quindi anche la restante parte e amalgamare con cura, unendo la pasta di nocciole. Trasferire il composto negli appositi stampini in silicone per cioccolatini e lasciare consolidare in frigorifero sino a che il composto si sia completamente indurito.

**Difficoltà: bassa**

**Tempo: 20 min**

**Costo: medio**

**Kcal: 200/pz**

### **BISCOTTI AL FARRO (10 persone)**

- 400 gr di farina farro
- 80 gr di fruttosio
- 100 gr di burro d'arachidi
- 1 uovo intero
- 1 cucchiaino di lievito per dolci
- 130 ml di acqua tiepida

Setacciare la farina in una terrina, quindi unire il fruttosio e il lievito per dolci. A parte sbattere l'uovo e unirlo alle polveri. Stemperare il burro d'arachidi nell'acqua tiepida e aggiungerlo al resto dell'impasto. Lavorare gli ingredienti fino a ottenere una pasta liscia ed elastica. Dividere la pasta in 3 parti, quindi lavorare con le mani 3 filoni. Tagliarli a pezzi dello spessore di circa 1 cm o poco più. Disporre i biscotti su una teglia antiaderente o ricoperta con carta da forno, quindi cuocere in forno già caldo a 180°C per 15 minuti circa

**Difficoltà: bassa**

**Tempo: 30 min**

**Costo: basso**

**Kcal: 230/pz**