

## LENTICCHIE, CILIEGIE & RUCOLA

Per 2-4 persone

### Insalata

150 g lenticchie piccole secche (300 g lenticchie cotte)

250 g ciliegie private del nocciolo e tagliate in quattro

1 manciata abbondante di rucola

sale e pepe

### Vinaigrette

3 cucchiaini di olio EVO (oppure olio di semi spremuto a freddo)

1 cucchiaino di aceto balsamico

½ cucchiaino di senape

1 spicchio d'aglio sbucciato e schiacciato

2 cucchiaini di miele

sale

Vinaigrette: Mettete tutti gli ingredienti in un barattolo dal coperchio a vite e agitate energicamente fino a quando sono ben mescolati.

Insalata: Mescolate in una fondina le lenticchie, le ciliegie, le foglie di rucola e salsa sufficiente per rivestire gli ingredienti. Salate e pepate generosamente e servite subito.

## QUINOA, FAGIOLI & AVVOCADO

Per 2-4 persone

### Insalata

125 g fagioli cannellini secchi (250 g cotti circa)

100 g quinoa secca

1 avocado

20 g semi di zucca

1 lime

1 peperoncino piccante fresco

prezzemolo o coriandolo

sale

### Citronette

3 cucchiaini di olio EVO (oppure olio di semi spremuto a freddo)

½ limone (succo)

½ cucchiaino di senape

1 spicchio d'aglio sbucciato e schiacciato

sale e pepe

**Citronette:** Mettete tutti gli ingredienti in un barattolo dal coperchio a vite e agitate energicamente fino a quando sono ben mescolati.

**Insalata:** Mettete in un'insalatiera la quinoa, i fagioli, il prezzemolo e i semi di zucca. Rivestite gli ingredienti con una quantità sufficiente di salsa. Sbucciate l'avocado, privatelo del nocciolo e tagliatelo a pezzetti che incorporerete delicatamente all'insalata. Aggiungete il succo di lime a piacere e un po' di salsa se necessario. Servite subito.

## **SALMONE AFFUMICATO CON INSALATINA DI MANGO E SEDANO**

Per 4 persone

280 g salmone affumicato

1/2 mango maturo

3 coste di sedano verde

Panna acida

100 g yogurt greco intero

100 ml panna fresca

½ limone (succo)

2 cucchiaini di olio EVO

erba cipollina

sale e pepe

Per la guarnizione

Aneto

Scorza di limone a julienne

Pomodorini tagliati in quattro

**Panna acida:** Scaldate la panna sul fuoco, portandola alla temperatura di 50 °C. Spegnete, unite il succo di limone e mescolate (tenete sotto controllo la temperatura, se si superano i 50 °C la panna, con il succo di limone, si straccia). Incorporate lo yogurt, unite un filo di olio e un po' di erba cipollina tagliata finemente. Regolate di sale e pepe.

**Insalatina di sedano e mango:** Pulite il mango e tagliatelo a dadini. Pelate il sedano, tagliate anche questo a dadini. Raccogliete tutto in una ciotola, unite la panna acida e mescolate bene.

Con l'aiuto di un anello di acciaio, impiattate. Disponete sul fondo l'insalatina, quindi il salmone e di nuovo l'insalatina. Guarnite con la scorza di limone, i ciuffetti di aneto e pomodorini. Irrorate con un filo di olio EVO e qualche goccia di panna acida e servite.

## **FRAGOLE CON CREMA PASTICCERA LEGGERA**

Per 4-6 persone

350 g fragole

Crema pasticcera

500 ml di latte fresco intero alta qualità

150 g zucchero semolato

6 tuorli M

1 vaniglia Bourbon

1 limone (scorza, solo la parte gialla)

25 g amido di riso o maizena

Crema pasticcera: Bollite il latte con gli aromi. Mescolate tuorli, amido e zucchero e versatevi sopra il latte bollente mescolando con un frustino. Cuocete la crema mescolando in continuazione, fino all'addensamento. Raffreddate la crema velocemente mescolando fino a quando la crema non sia liscia e senza grumi.