



PANINO INTEGRALE CON CREMA DI CECI E AVOCADO



PANINO INTEGRALE CON CREMA DI CECI E AVOCADO



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

4 PANINI AI CEREALI BIO
1 AVOCADO HASS CREMOSO BIO ALCE NERO
400G VERDURE MISTE TRA CAROTE, RAVANELLI, CETRIOLI, ASPARAGI,
PEPERONCINI VERDI DOLCI
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA BIO ALCE NERO
4 CUCCHIAI DI FIOCCHI DI LATTE
1 VASETTO DI CECI LESSATI BIO ALCE NERO
2 CUCCHIAI DI SUCCO DI LIMONE BIO ALCE NERO
20G PREZZEMOLO SFOGLIATO
SALE E PEPE

PROCEDIMENTO

TAGLIATE A METÀ I PANINI E FATELI GRIGLIARE.

FRULLATE I CECI CON UN CUCCHIAIO DI SUCCO DI LIMONE, IL PREZZEMOLO, UN PO' DI OLIO, UN PIZZICO DI SALE, FINO AD OTTENERE UNA CREMA LISCIA.

PASSATELA ATTRAVERSO UN COLINO A MAGLIE MEDIE PER TOGLIERE LE BUCCE E TENETE DA PARTE.

TAGLIATE LE VERDURE A PICCOLI PEZZI POI CONDITE CON IL RESTO DEL SUCCO DI LIMONE, UN PO' DI OLIO E IL SALE.

COPRITE CON DELLA PELLICOLA E LASCIATE MACERARE PER UN'ORA.

SBUCCIATE L'AVOCADO, TOGLIETE IL NOCCIOLO E TAGLIATE LA POLPA A FETTE.

STENDETE I FIOCCHI DI LATTE SULLA BASE E SUL COPERCHIO DEI 4 PANINI, SISTEMATE L'AVOCADO A FETTINE, LE VERDURE BEN STRIZZATE, UNA CUCCHIAIATA DI CREMA DI CECI, CHIUDETE CON IL COPERCHIO E SERVITE SUBITO.



INSALATA TIEPIDA DI RISO NERONE CON AVOCADO CREMOSO



INSALATA TIEPIDA DI RISO NERONE CON AVOCADO CREMOSO



INGREDIENTI PER 4/6 PERSONE

300G DI RISO NERONE INTEGRALE BIO ALCE NERO
1 CESPO PICCOLO DI COSTE
2 COSTE DI SEDANO
1 SPICCHIO DI AGLIO
1 PEPERONCINO FRESCO
3 CIPOLLOTTI
1 LIMONE
2 AVOCADO HASS CREMOSO BIO ALCE NERO
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA BIO ALCE NERO
1 CONFEZIONE DI FORMAGGIO QUARTIROLO LOMBARDO
SALE E PEPE

PROCEDIMENTO

LESSATE IL RISO NERONE IN ACQUA BOLLENTE SALATA PER IL TEMPO INDICATO SULLA CONFEZIONE. UNA VOLTA PRONTO, SCOLATELO, ALLARGATELO IN UN VASSOIO, CONDITelo CON UN FILO DI OLIO E LASCIATELO RAFFREDDARE.

INTANTO LAVATE LE VERDURE, TOGLIETE I FILAMENTI AL SEDANO E TAGLIATELO A CUBETTI PICCOLI, TAGLIATE I CIPOLLOTTI A FETTINE SOTTILI, INCLUSA LA PARTE VERDE. SBUCCIATE GLI AVOCADO E TAGLIATELI A PEZZETTI, IRRORATELI CON IL SUCCO DI METÀ LIMONE E TENETELI DA PARTE, POI TAGLIATE LO SPICCHIO DI AGLIO A FETTINE SOTTILI. LESSATE LE COSTE IN ACQUA NON SALATA, SCOLATELE E AFFETTATE LA PARTE BIANCA E LA PARTE VERDE A PEZZETTONI.

IN UNA PADELLA ANTIADERENTE FATE DORARE LO SPICCHIO DI AGLIO, I CIPOLLOTTI, IL PEPERONCINO PRIVATO DEI SEMI E TAGLIATO A RONDELLE. UNITE LE COSTE, UN PIZZICO DI SALE E LASCIATE INSAPORIRE PER UN MINUTO. AGGIUNGETE IL RISO NERONE E MESCOLETE. TRASFERITE L'INSALATA IN UNA CIOTOLA CAPIENTE, AGGIUNGETE IL SEDANO, IL RESTO DEL SUCCO DI LIMONE, L'AVOCADO, MESCOLETE E REGOLATE DI SALE E PEPE. TERMINATE CON IL QUARTIROLO SBRICIOLATO. SERVITE L'INSALATA TIEPIDA.



CREPES
ALLA BARBABIETOLA
CON CREMA DI RICOTTA
E AVOCADO



CREPES ALLA BARBABIETOLA CON CREMA DI RICOTTA E AVOCADO



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

320G DI FARINA INTEGRALE DI GRANO TENERO BIO ALCE NERO
2 BARBABIETOLE COTTE DI MEDIA DIMENSIONE
2 UOVA FRESCHE BIO ALCE NERO
500ML DI BEVANDA VEGETALE A BASE DI AVENA BIO ALCE NERO
2 AVOCADO HASS CREMOSO BIO ALCE NERO
200G DI RICOTTA DI CAPRA
1 CUCCHIAIO DI MASCARPONE
2 CUCCHIAI DI SUCCO DI LIMONE BIO ALCE NERO
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA BIO ALCE NERO
SALE E PEPE

PROCEDIMENTO

CON L'AIUTO DI UN MIXER AD IMMERSIONE FRULLARE LE BARBABIETOLE FINO AD OTTENERE UN PURÈ, POI VERSARLO IN UNA CIOTOLA CAPIENTE. AGGIUNGERE LA FARINA, LE UOVA INTERE, DILUIRE CON LA BEVANDA VEGETALE E REGOLARE DI SALE E PEPE. FRULLARE SEMPRE CON IL MIXER FINO AD OTTENERE UN COMPOSTO FLUIDO.

SCALDARE UNA PADELLA PER CREPES E UNGERE LEGGERMENTE LA BASE CON UN TAMPONE UNTO DI OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA. VERSARE UN MESTOLINO DI COMPOSTO, ROTEARE LA PADELLA E CUOCERE LE CREPES PER 1-2 MINUTI PER LATO.

AMALGAMARE LA RICOTTA CON IL MASCARPONE, UN FILO DI OLIO, IL SUCCO DEL LIMONE, SALE E PEPE E MESCOLARE FINO A FORMARE UNA CREMA AL FORMAGGIO. INTANTO SBUCCIARE L'AVOCADO, TOGLIERE IL NOCCIOLO E TAGLIARE LA POLPA A CUBETTI. SPALMARE UNA CUCCHIAIATA DI CREMA AL FORMAGGIO SULLA CREPE, AGGIUNGERE I CUBETTI DI AVOCADO, CHIUDERE A CONO E SERVIRE SUBITO.



GUACAMOLE
CREOLO



GUACAMOLE CREOLO



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 AVOCADO BIO ALCE NERO

320G DI ANANAS BIO ALCE NERO FAIRTRADE

2 BANANE MATURE BIO ALCE NERO FAIRTRADE

60G DI CIPOLLA BIO ALCE NERO

20ML DI OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA BIO ALCE NERO

15ML DI SUCCO DI LIMONE BIO ALCE NERO

7G DI ZUCCHERO DI CANNA CHIARO BIO ALCE NERO FAIRTRADE

3G DI SALE

PROCEDIMENTO

PELARE E TAGLIARE A CUBETTI L'ANANAS, L'AVOCADO E LA BANANA.

PULIRE E TAGLIARE A RONDELLE LA CIPOLLA. COLLOCARE TUTTI GLI INGREDIENTI TAGLIATI IN UNA CIOTOLA.

PREPARARE UNA VINAIGRETTE CON ZUCCHERO, SALE, SUCCO DI LIMONE E OLIO. EMULSIONARE E CONDIRE L'INSALATA.

SERVIRE DECORANDO A PIACERE.