

Scheda Ricetta

Difficoltà: bassa

Tempo (hh:mm): 00:20

Ingredienti:

Quattro cucchiaini di Tahini, 2 cucchiaini di latte di mandorla, 1 fettina di limone spremuta, 1 cucchiaino di aceto di vino rosso, 1 cucchiaino di tamari, mezzo cucchiaino di sciroppo d'agave, mezzo cucchiaino di senape di digione, mezzo cucchiaino di alga kombu in polvere, un pizzico di sale, pepe nero, 1 tazza di ceci bolliti oppure germogli di ceci, 1 costa di sedano, 1/4 di mela, 2 cucchiari di peperone rosso tagliato a cubetti, 2 cucchiaini di capperi (a scelta), 2 cucchiari di prezzemolo fresco. Foglie di insalata, o in alternativa bietole o cavolo nero.

Vota la ricetta

Voti: 5 Media: 4

Inauguriamo il menù di settembre, con un delicato antipasto a base di ceci e mela, avvolti in una foglia di insalata (in alternativa bietola o cavolo nero). Per una ricetta interamente crudista puoi utilizzare i germogli di ceci, mentre per la variante vegan puoi cuocere i ceci a vapore secondo tradizione.

Come potrai assaggiare, la polvere di alga da' un tocco "marino" agli involtini, senza andare a disturbare gli abitanti degli abissi, come abbiamo già sperimentato nell'[insalata di pomodori e alga kombu](#).

Prepariamo gli involtini di insalata, ceci e mela

Iniziamo dal ripieno, che deve poi riposare in frigorifero per almeno un'ora, e poi passiamo alla chiusura degli involtini.

Preparazione del ripieno

Utilizza un recipiente tondo e mescola insieme tahini, latte di mandorla, succo di limone, aceto di vino rosso, tamari, senape, alga kombu in polvere, sciroppo d'agave, sale e pepe nero.

In un altro contenitore schiaccia i ceci (o i germogli di ceci) ed aggiungi il mix ottenuto prima assieme a: sedano, mela e peperone rosso tagliati a quadretti, prezzemolo e capperi (se hai deciso di utilizzarli); copri il tutto e metti in frigorifero a riposare.

Chiusura e guarnizione degli involtini

Spalma la crema ottenuta sulla foglia di insalata (o bietola o cavolo nero) e poi arrotolala creando degli involtini tipo sushi. Puoi anche dargli la forma di un burrito, o utilizzare la crema per farcire crackers o tartine crudiste.

Come sempre il consiglio è di assaggiare ciò che prepari, in modo da aggiustare eventualmente il gusto aggiungendo gli ingredienti che più ti aggradano, rispetto a quelli di cui magari non sei particolarmente goloso.