

Scheda Ricetta

Difficoltà: Media

Tempo (hh:mm): 00:45

Ingredienti:

Per la salsa: 2 tazze di fragole, 2 cipollotti, 2 spicchi d'aglio, mezzo lime, 2 cucchiaini di aceto balsamico, 1 cucchiaino di zucchero di canna, 1 pizzico di sale marino integrale, 1 pizzico di pepe. Per le quesadillas: una tazza e mezza di grani di mais, se freschi e di stagione, oppure due tazze di zucchine, mezzo peperone rosso, un cucchiaino di succo di limone, mezzo cucchiaino di sale, un cucchiaino di cumino, peperoncino a piacere, un quarto di tazza+due cucchiaini di farina di semi di lino. Per rifinire: 4 tazze di spinaci baby, un mezzo peperone giallo, semi di zucca, 2 cucchiaini di lievito alimentare.

Strumenti:

- Essiccatore
- Frullatore

Vota la ricetta
Voti: 29 Media: 4.52

Eccoci con il terzo appuntamento mensile del nostro [menù crudista di maggio](#) a base di fragole. Oggi i nostri dolci frutti rossi sono inseriti in un secondo piatto interessante con un feeling un po' "messicano". Avrai modo anche di sfruttare il tuo essiccatore per preparare qualcosa che va al di là della semplice frutta o verdura essicata.

Le quantità di ingredienti considerate valgono per servire 4 persone. La ricetta va preparata tenendo conto dei tempi di essiccazione delle quesadillas (almeno 6 ore) per cui fai bene i tuoi conti, se vuoi servirle, ad esempio, per cena.

Prepariamo le quesadillas

Iniziamo con la fase più lunga, non tanto per la preparazione, ma per il tempo di essiccazione: andiamo quindi a creare le nostre quesadillas. Comincia inserendo tutti gli

ingredienti, tranne i semi di lino, nel frullatore ad alta velocità. In un secondo momento amalgama all'impasto ottenuto anche i semi di lino.

Trasferisci l'impasto su fogli teflex dandogli una forma a piacere (circolare o quadrata), mantenendo sempre uno spessore di 2,5mm, ed inseriscili nell'essiccatore per 6-7 ore ad una temperatura di 40°.

La crema e la rifinitura

Pulisci e taglia a piccoli pezzi le fragole, e i cipollotti e poi frullali grossolanamente assieme a tutti gli ingredienti della crema: l'aglio, il lime, l'aceto balsamico, lo zucchero di canna, sale e pepe.

Per concludere, distribuisce un po' per volta su ognuna delle quesadillas: uno strato di spinaci baby, un po' di lievito alimentare, semi di zucca e il mezzo peperone che avrai tagliato a listarelle molto sottili lunghe circa 4-5 cm.

Spalma infine la "crema" di fragole e cipollotti, su questi ingredienti e piega a metà la quesadilla prima di servirle. Puoi anche sovrapporre più strati, come vedi nella foto, se sei molto affamato!

Le quesadillas con spinaci e crema di fragole sono ottime accompagnate anche da un [gazpacho](#), o un [centrifugato depurativo all'ananas](#).