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 cucchiai di aceto balsamico, 1 cucchiaio 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 cucchiaio di succo di limone, mezzo cucchiaino di sale, un cucchiaino di cumino, peperoncino a piacere, un quarto di tazza+due cucchiai di farina di semi di lino.Per rifinire: 4 tazze di spinaci baby, un mezzo peperone giallo, semi di zucca, 2 cucchiai di lievito alimentare.

Strumenti:

- Essicatore
- Frullatore

Vota la ricetta
Voti: 37 Media: 4.43

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 essiccatura 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 essiccatura: 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, distribuisci 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 quesadillas 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.