Scheda Ricetta

Difficoltà: bassa

Tempo (hh:mm): 00:05

Ingredienti:

3 tazze di avanzi di verdure come zucchine, carote, sedano ecc., 1 tazza di spinaci e prezzemolo, 2 tazze d'acqua, farina di lino, 1 cucchiaino di sale marino, 2 cucchiai di erbe essiccate (rosmarino, salvia).

Strumenti:

- Frullatore
- Essiccatore

Vota la ricetta
Voti: 189 Media: 4.3

Il mese di novembre ci traghetta lentamente nell'inverno, ma noi rispondiamo con il nostro **menu crudista a base di spinaci**, che ci renderà forti e pronti ad affrontare la stagione più fredda dell'anno.

La ricetta crudista di oggi, le **tartine con spinaci, zucchine e carote**, può servire come antipasto o come snack spezzafame, ma lo scopo principale è quello di recuperare gli "scarti" di altre ricette.

Mi spiego meglio: se non sai mai che fare degli avanzi di zucchina spiralizzati, o delle carote, o qualsiasi pezzo di ortaggio che ti avanza da altre ricette, questa è quella che fa per te!

Oggi utilizziamo zucchine e carote, ad esempio, ma se domani in frigorifero ti avanza una gamba di sedano, una rapa, un pezzo di cipolla… qualsiasi verdura, può essere trasformata in uno snack sfizioso "di recupero".

Per preparare le tartine di bastano solamente 5 minuti, più un po' di pazienza per attenderne l'essiccazione, che dovrà durare almeno 8 ore.

Prepariamo le tartine crudiste

Metti nel frullatore questi ingredienti: avanzi di **zucchine e carote, spinaci, prezzemolo, acqua** e frulla il tutto fino ad ottenere un composto cremoso, che metterai in un recipiente tondo.

Aggiungi la **farina di lino** e le **erbe essiccate**, mescola bene e lascia riposare almeno 15 minuti, affinchè il tutto si indurisca un po'.

Stendi poi il composto sui fogli di carta, dandogli una forma rettangolare ed inseriscilo nell'essiccatore, azionandolo al massimo della potenza 42° per un paio d'ore.

Passate due ore, abbassa la temperatura a 38° e cambia di posizione il composto in modo che l'essiccazione proceda uniformemente.

A metà del processo, dopo 4 ore, capovolgi le tartine, in modo che si asciughino anche dall'altro lato.

Preparazione del ripieno

Le tartine si farciscono a piacere: in questo caso utilizziamo germogli e prezzemolo a crudo ed un composto di carote, spinaci, zucchine ed erbe essiccate frullate insieme.

Puoi comunque utilizzare composti cremosi a tuo piacere, come ad esempio la crema di carciofi e fagioli, oppure l'hummus di zucchine crude.