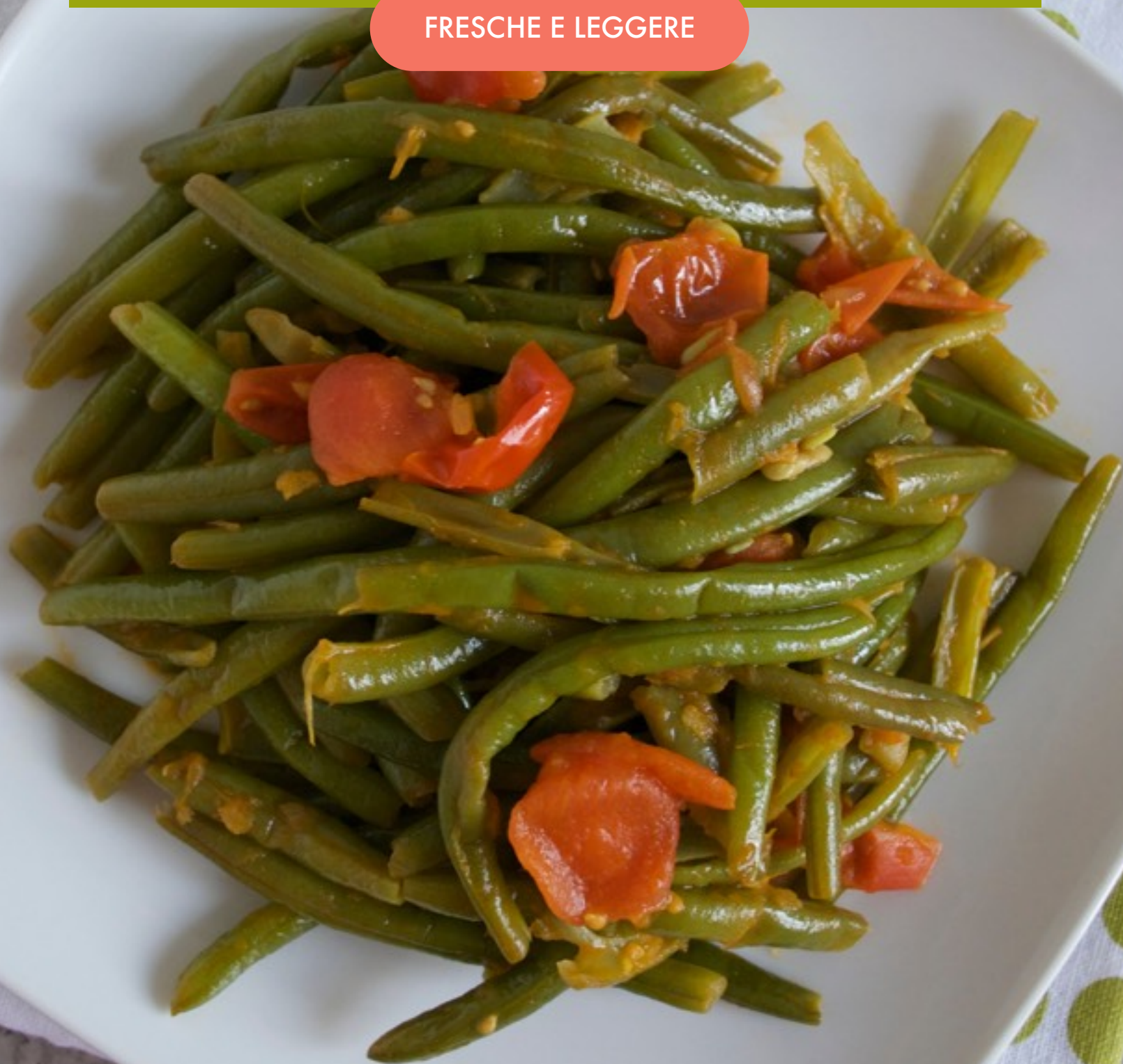


Ricette-Bimby.net

LE RICETTE ESTIVE DI NEA

FRESCH E LEGGERE



5 ricette inedite



INDICE



ANTIPASTI

Cracker senza lievito Esclusiva	9
Sformatini di melanzane e peperoni	11
Tzatziki senz'aglio	13
Hummus di piselli	15
Pomodorini ripieni di feta	16

PRIMI

Vellutata di asparagi Esclusiva	19
Risotto ai piselli	21
Pasta zucchine e gamberi	23
Spaghetti di riso con verdure	25
Insalata di quinoa e feta	27

SECONDI

Polpette di manzo speziate	30
Seppie e piselli	32

Tortine di zucchine e ricotta	34
Burger di ceci	36
Frittata di spinaci	38

CONTORNI

Fagiolini al pomodoro Esclusiva	41
Purè di zucchine e menta	43
Melanzane gratinate	45
Insalata di fagioli e pomodori secchi	47

DOLCI

Sorbetto all'ananas Esclusiva	50
Ciambellone all'acqua	52
Biscotti grancereale	54
Crema caffè	56
Mousse di cioccolato e avocado	58

SALSE E BEVANDE

Succo di anguria Esclusiva	61
Frullato melone e albicocca	63
Virgin Mojito	65

Salsa yogurt	67
Maionese di riso	69
Pesto di menta	71



1

ANTIPASTI



Hummus di piselli

Ingredienti

- 175 gr di pisellini già lessati
- il succo di 1 limone
- 1 spicchio d'aglio (facoltativo)
- 1 cucchiaio di tahina (crema di sesamo)
- 2 cucchiaini di olio EVO
- prezzemolo tritato q. b.
- sale e pepe q. b.

Preparazione

Mettere nel boccale i pisellini lessati e lo spicchio d'aglio, tritare: 10 sec. vel. 7, riunire sul fondo con l'aiuto della spatola e aggiungere il resto degli ingredienti, salare e pepare, amalgamare: 20 sec. vel. 6. Impiattare, decorare con il prezzemolo tritato e servire magari accompagnato a della pita oppure falafel.





6 **SALSE E
BEVANDE**



Frullato melone e albicocche

Ingredienti

- 250 gr di melone (già pulito)
- 200 gr di albicocche (tagliate in quarti)
- 5-6 cubetti di ghiaccio
- acqua gassata q. b.



Preparazione

Mettere nel boccale la frutta tagliata a pezzi, frullare: 10 sec. vel. 6. Aggiungere i cubetti di ghiaccio, tritare: 10 sec. vel. 7 e poi 1 min. vel. 8. Unire l'acqua, mescolare: 15 sec. vel. 3. Versare nei bicchieri e servire subito.

SEGUIMI SUI SOCIAL



[Facebook](#)



[Twitter](#)



[Instagram](#)



[Pinterest](#)