



Zucchine, foglie d'insalata belga e ravanelli in pinzimonio

🕒 15 min



Procedimento per le verdure:

- 👤 1 Lavare le verdure.
- 2 Tagliare la zuccina a forma di bastoncini.
- 3 Tagliare a metà i ravanelli.
- 👤 4 Separare le foglie di insalata belga.
- 👤 5 Disporre il tutto su un piatto o dentro dei bicchieri.

Procedimento per le salse:

- 👤 1 Amalgamare tutti gli ingredienti (proporre una o più salse in cui intingere le verdure).

Ingredienti per le verdure:

- 1 zuccina
- 2-3 cespi di insalata belga
- 2 manciate di ravanelli

NB: si possono utilizzare altre verdure come carote, cetrioli, pomodorini, finocchi, peperoni, sedano, ecc.

Ingredienti per le salse:

Salsa alle erbe:

- 1 vasetto di yogurt naturale o ½ vasetto di quark magro
- qualche filo di erba cipollina tritata o delle foglie di basilico spezzettate [alternativa: invece delle erbe aromatiche, si possono utilizzare delle spezie come il curry o la paprika]
- 2 cucchiaini di olio di colza o di olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaino di succo di limone

Salsa verde:

- 2 cucchiaini di aceto o di succo di limone
- 1 spicchio d'aglio schiacciato o tritato finemente (facoltativo)
- 1 cucchiaino di prezzemolo o di basilico tritato
- 3 cucchiaini di olio di colza o di olio extravergine d'oliva
- un pizzico di sale alle erbe

Salsa rosa leggera:

- ½ vasetto di ricotta o 1 vasetto di yogurt naturale o ½ vasetto di quark magro
- 2 cucchiaini di latte
- 1 cucchiaino di maionese
- 1-2 cucchiaini di ketchup

Hummus:

- 150 g di ceci in scatola, sciacquati sotto acqua corrente fredda e frullati
- 3 cucchiaini di succo di limone
- 1 spicchio di aglio schiacciato
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- sale
- eventualmente, 1-2 cucchiaini di acqua o latte per rendere l'hummus più cremoso.

x 4 persone



AUTUNNO

🕒 = tempo di preparazione

☺ = per risparmiare tempo

👤 = fattibile da bambini 4+

🌿 = alternativa vegetariana

Il colore del triangolino permette di sapere a quale gruppo alimentare appartiene la preparazione

= frutta e verdura

= carne, pesce, uova, leguminose



alcune preparazioni fanno parte di più gruppi alimentari (il triangolino viene indicato solo quando si raggiunge almeno una porzione di quel determinato gruppo alimentare)

= farinacei

= latte e latticini