

Salsa (non) Tonnata



Qualche giorno fa ho preparato una cena privata per una simpatica famiglia che mi aveva chiesto di realizzare qualcosa di particolarmente sfizioso ed innovativo. Ho testato varie cose nella mia cucina prima di scegliere e una di quelle che mi ha più soddisfatto per l' antipasto è stata la ricetta che vi propongo qui e che, infatti, ho immediatamente ripreparato per il mio pranzo di oggi: **la versione vegan della salsa tonnata, dove ho sostituito gli ingredienti tradizionali con ceci, maionese vegan, carote e cipollotti** per ottenere un risultato che sicuramente non è come quello originale, ma è altrettanto invitante, saporito e più leggero.

È una ricetta che si realizza in pochissimo tempo, ottima per uno spuntino al volo, da utilizzare come antipasto o come condimento, perfetta per preparare dei panini e fare un picnic all'aperto quando il tempo ce lo permette!



Prep 15 mins | **Cook** 0 **Total** | 15 mins | **Serves** 3

Ricetta

- 200 g di Ceci precotti
- 2-3 cucchiari di Maionese vegan
- 1 Carota
- 70 g di Erba Cipollina
- 1 pizzico di Pepe
- Sale q.b.

Procedimento

1. Pela e grattugia la carota.
2. Trita finemente l'erba cipollina.

3. In una ciotola, poni i ceci.
4. Aggiungi la maionese e, con l'aiuto di uno schiacciapatate o di un cucchiaino, schiaccia i ceci fino a ridurli in piccoli pezzi.
5. Unisci la carota, l'erba cipollina, il pepe e sale a piacere, poi mescola per distribuire bene gli ingredienti. (Attenzione: se risulta poco cremosa, aggiungi altra maionese).
6. Servi.

Consigli

- Servi con fette di pane.
- Puoi conservarla in frigo, in un contenitore chiuso ermeticamente per 3-4 giorni.
- Se preferisci una consistenza più omogenea, frulla i ceci con la maionese.



Se preparate questa ricetta, ricordatevi di taggare @natureatfood su Instagram o Patrizia Natureat o Natureat 2 su facebook.

Per non perdere le notizie importanti iscrivetevi alla NATUREAT NEWSLETTER.

Blog Inglese

WebSite