



300 g di polpa di zucca



70 g di anacardi



il succo di un'arancia



160 g di ceci lessati



SANDWICH CON ZUCCA E ANACARDI



10 PORZIONI



30 MINUTI PREPARAZIONE
20 MINUTI COTTURA



1 cucchiaino di noce moscata



aceto di mele



1 cucchiaino di aceto di mele



un pizzico di sale



10 fette di pane integrale



1 cucchiaino di Tahina



INGREDIENTI

- 300 g polpa di zucca
- 160 g ceci lessati
- 70 g anacardi
- 10 fette di pane integrale
- 1 cucchiaino di aceto di mele
- 1 cucchiaino di Tahina (crema di sesamo)
- 1 cucchiaino di noce moscata
- il succo di un'arancia
- un pizzico di sale

PROCEDIMENTO

1. Metti in ammollo 50 g di anacardi per circa 12 ore e trita i restanti.
2. Taglia la zucca in pezzi non troppo grandi e cuocila a vapore per circa dieci minuti (dovrà essere molto morbida).
3. Frulla insieme tutti gli ingredienti con il frullatore a immersione (zucca cotta, ceci lessati, Tahina, succo di arancia, aceto di mele, anacardi ammollati e scolati e noce moscata), fino a ottenere una crema. Se necessario, regola di sale.
4. Taglia a metà le fette di pane integrale: spalma la crema su una metà e cospargi con gli anacardi tritati, quindi ricopri con l'altra metà della fetta e... buon appetito!