anno nuovo? rimettiamoci in forma

UN'IDEA SPECIALE PER

Aperitivo detox con le amiche

di

LISA CASALI

con l'estrattore

IMETEC
SuccoVivo

Lisa Casali

APERITIVO ANALCOLICO CON CHILI VEGETALE E TORTILLAS DI MAIS

PER 4 PERSONE

TEMPO DI PREPARZIONE

20 MIN

FILTRO MAGLIA FINE

per l'aperitivo

2 CONFEZIONI DI PELATI DA 250G CIASCUNA | 1 MELA | UN PEZZETTO DI ZENZERO FRESCO
1 MANCIATA DI FOGLIE DI SEDANO | 3 CAROTE | 1 CUCCHIAIO DI SALSA WORCHESTER | 1 CUCCHIAIO DI TABASCO
1 PIZZICO DI SALE E PEPE | QUALCHE FOGLIA DI MENTA

per il chili vegetale

300G DI FAGIOLI NERI LESSATI | POLPA DI SCARTO DELL'ESTRATTO | 1 CIPOLLA | OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA | SALE | PEPE

per le tortilla di mais

100G DI FARINA DI MAIS BIANCO | 125ML DI ACQUA | 1 CUCCHIAINO DI SALE

- Per prima cosa preparare un estratto con **Imetec SuccoVivo** utilizzando il **filtro a maglia fine**: inserire quindi i pelati, compreso il liquido contenuto nella confezione, le foglie di sedano, lo zenzero, le carote e la mela tagliata a pezzi.
- Condire il succo ottenuto con salsa Worchester e tabasco, versare in una caraffa, completare con ghiaccio e menta e tenere in fresco fino al momento di servire.
- Preparare quindi il chili vegetale: tritare la cipolla e farla appassire in padella con due cucchiai di olio, unire la polpa di scarto, i fagioli, sale e pepe.
- Per preparare le tortillas impastare la farina con sale e acqua fino a ottenere un impasto omogeneo.
- Formare quindi delle palline con l'impasto, schiacciarle una alla volta nel palmo della mano e cuocerle in entrambi i lati in una padella ben calda unta con un filo d'olio.
- Servire l'aperitivo in caraffa con il chili e le tortillas.

un consiglio per te

"UN APERITIVO DA MANGIARE CON LE MANI, CHIACCHIERANDO ATTORNO A UN TAVOLO. UN APERITIVO CHE METTE D'ACCORDO TUTTE, ANCHE LE AMICHE PIÙ SALUTISTE E ATTENTE ALLA LINEA. IL CHILI VALORIZZA LA POLPA DI SCARTO DELL'ESTRATTO, RICCA DI GUSTO E FIBRE PER NON SPRECARE MA ANCHE PER RISPARMIARE. IL COCKTAIL VITAMINICO E ACIDULO RINFRESCA E ACCOMPAGNA PIACEVOLMENTE IL CHILI VEGETALE E LE TORTILLAS CROCCANTI. PER UNA VERSIONE ALCOLICA AGGIUNGETE VODKA FREDDA."

Lisa Casali