



## **Antipasto con verdure, “formaggio” vegetale e “maionese” senza uova**

### **Ingredienti per 4 persone**

- ✓ 6 fette di pan carré
- ✓ foglioline di insalata, pomodorini secchi e capperi
- ✓ salsa con “formaggio” vegetale e “maionese”

### **Ingredienti per il “formaggio” vegetale**

- ✓ 25 g di pinoli
- ✓ 25 g di mandorle
- ✓ 25 g di germe di grano
- ✓ 35 g di lievito di birra in fiocchi
- ✓ circa un cucchiaino raso di sale alle erbe (o sale integrale)

### **Ingredienti la “maionese” senza uova**

- ✓ 200 g di olio di mais (o di girasole)
- ✓ 100 g di “latte” di soia
- ✓ un cucchiaino di succo di limone
- ✓ un cucchiaino di senape in pasta
- ✓ un cucchiaino raso di sale
- ✓ ½ cucchiaino di curcuma in polvere

## **Preparazione**

Lavate le verdure. Tagliate le fette di pancarrè diagonalmente, pressatele leggermente con il mattarello, piegatele e fissate la base con uno stuzzicadenti.

Cuocete in forno per circa 10 minuti a 180°C.

Nel frattempo preparate il “formaggio” grattugiato frullando tutti gli ingredienti per qualche istante.

Preparate anche la “maionese” senza uova.

In un bicchiere graduato versate l’olio, il “latte” di soia e tutti gli altri ingredienti. Inserite il frullatore a immersione e frullate a intermittenza per circa 10 secondi.

Incorporate qualche cucchiaino di “formaggio” grattugiato nella “maionese” senza uova e spalmatela su ambo i lati delle foglioline di insalata che inseritele nel pancarrè. Completate la farcitura con i pomodorini secchi, capperi o altre verdure a piacere.

***Buona salute a tutti!***