

MARZO 2016



# VITA

magazine

IL MENU SETTIMANALE  
RICCO DI PIATTI UNICI

**OMEGA-3:**  
TUTTO QUELLO  
CHE FINO A OGGI  
**NON SAPEVI**

COME FARE  
LA LISTA DELLA SPESA EFFICACE



## CROCCHETTE DI SGOMBRO, PATATE E NOCI

**FONTI DI OMEGA-3:**  
sgombro e noci



**Difficoltà:** bassa

**Costo:** basso

**Tempo di preparazione:** 5 min.

**Tempo di cottura:** 40 min.

### Ingredienti per 4 persone

- 300 g di patate da gnocchi
- 100 g di filetti di sgombro in olio di oliva Despar Vital
- Un mazzetto di prezzemolo tritato
- 5 gherigli interi di noci Bio,Logico Despar
- Pane grattugiato integrale
- 1 cucchiaio di succo di limone
- Olio extra vergine di oliva
- Sale e pepe bianco

### Procedimento

1. Lessa le patate, pelale e schiacciale con lo schiacciapatate.
2. Aggiungi i filetti di sgombro ben sgocciolati, il prezzemolo tritato, il succo di limone, i gherigli di noci tritati, un pizzico di sale e una macinata di pepe bianco. Mescola bene e lascia raffreddare.
3. Con il composto ottenuto forma delle palline e passale nel pane grattugiato.
4. Sistemale in una teglia da forno rivestita con carta da forno e oliale. Cuoci in forno caldo a 180°C per 15 minuti fino a quando saranno ben dorate.

## CREMA SPALMABILE DI PISELLI ALLA MENTA E MANDORLE CON TORTILLAS

**FONTI DI OMEGA-3:**  
mandorle e olio di semi di lino



**Difficoltà:** bassa

**Costo:** basso

**Tempo di preparazione:** 20 min.

**Tempo di cottura:** 15 min.

### Ingredienti per 4 persone

#### Per la crema di piselli:

- 200 g di piselli freschi già sgranati
- Una manciata di mandorle pelate Bio, Logico Despar
- Una manciata di foglie menta fresca
- 2 cucchiaini di olio di semi di lino Despar Vital
- 1 spicchio di aglio
- Sale e pepe

#### Per le tortillas:

- 160 g di farina mais fioretto
- 80 g di farina integrale di grano tenero
- 120 g di acqua calda
- Olio di semi di mais q.b.
- Un pizzico di sale

### Procedimento

**1.** Lessa i piselli in acqua leggermente salata per 5 minuti, scolali e conserva un po' del liquido di cottura.

**2.** In un bicchiere del frullatore a immersione riunisci i piselli, la menta, l'aglio e le mandorle tritate grossolanamente. Aggiustate con un pizzico di sale e pepe, quindi frulla.

**3.** Aggiungi il liquido di cottura e l'olio di semi di lino e continua a frullare fino a ottenere un composto liscio e omogeneo.

**4.** Prepara le tortillas impastando tutti gli ingredienti, tranne l'olio, fino a ottenere un impasto omogeneo. Dividilo in 10 palline e stendile con l'aiuto di un matterello a formare dischetti sottili. Spennellali con olio da entrambi i lati. Con un coltello taglia ciascun disco prima a metà poi ancora in modo da formare 6/8 spicchi uguali per ogni tortilla. Inforna i triangoli ottenuti a 200°C per circa 10 minuti finché si colorano.

**5.** Trasferisci la crema in una ciotola e servi con le tortillas.



