



RAVIOLI DI MELANZANE

I ravioli vegan di melanzane sono un antipasto o un primo ripieno delizioso, morbido, proteico e cremoso. Naturalmente senza glutine, questi ravioli non sono preparati con pasta e farine ma semplicemente con le melanzane.

 2 porzioni

INGREDIENTI

- 2 melanzane
- 1 unità media di peperone o pomodoro (200 g)
- 6 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (54 g)
- q.b di sale da cucina, pepe, altre spezie a piacere
- rucola (facoltativo)
- 300 grammi di ceci in scatola
- 1 di limone

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Scaldate una griglia. Mentre la bisticchiera raggiunge alte temperature affettate le melanzane a fette piuttosto sottili, mezzo cm circa o poco più.
- 2° Spolverate di sale la griglia rovente e disponete le fette di melanzana per qualche minuto da ogni lato. Quando grigliate prelevatele con la pinza e trasferitele immediatamente in una ciotola con qualche goccia di olio extravergine a crudo. Chiudete con un coperchio sopra la ciotola.
- 3° Procedete così grigliando ogni volta un certo numero di fette di melanzana: salate la griglia, cuocete, capovolgete, trasferite, poco olio e chiudete la ciotola che alla fine le conterrà tutte. Potete inserire anche qualche foglia di basilico oltre al filo d'olio, nella ciotola, per aromatizzare.
- 4° Mentre grigliate le melanzane, utilizzate il tempo morto per affettare il peperone a striscioline, eliminando le parti bianche e filamentose. Conditele in una ciotola con sale e olio, mescolate bene. Rosolate i peperoni in una padella antiaderente finché cotte ma ancora sode. Aggiungete, se piace, peperoncino e paprika. Spegnete il fuoco e tenete da parte.
- 5° Se non volete utilizzare i peperoni ma rendere la ricetta più veloce e più fresca, tagliate il pomodoro a filetti, tamponatelo per asciugarlo e condite con sale e olio.
- 6° Occupatevi della salsa di ceci: in un mixer frullate ceci, aglio, olio, sale, succo di un limone intero fino ad ottenere una crema liscia e soda. Aggiustate di sale e pepe.
- 7° Le melanzane chiuse nella ciotola si saranno ormai ammorbidite. Rese pieghevoli, potete chiuderle comodamente a tasca. Spalmate la salsa di ceci su ogni fetta e inseritevi qualche strisciolina di peperone speziato. Chiudete con uno stuzzicadenti o senza. Spolverate di pepe.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (528 g)	% AR
ENERGIA	75 kcal	395 kcal	20 %
PROTEINE	2 g	11 g	22 %
CARBOIDRATI	4 g	22 g	8 %
ZUCCHERI	3 g	13 g	15 %
LIPIDI	6 g	30 g	43 %
GRASSI SATURI	1 g	4 g	22 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	19 g	76 %
SODIO	151 mg	796 mg	33 %