

PANINI DI MAIS FARCITI CON GUACAMOLE DI AVOCADO

Le ricette dello **chef Luca Malacrida** per lo Studio Nutrizione Ferrari:
PANINI DI MAIS FARCITI CON GUACAMOLE DI AVOCADO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 300 gr farina di mais macinata fine
- 100 gr maizena
- 200 ml acqua tiepida
- olio evo
- sale qb
- 2 avocado maturi
- 1 lime
- 20 gr pinoli tostati

PROCEDIMENTO

PANINI DI MAIS FARCITI CON GUACAMOLE DI AVOCADO

Miscelare la farina di mais con la maizena e aggiungere un pizzico di sale, un cucchiaino di olio e iniziare ad impastare aggiungendo poco alla volta dell'acqua tiepida, fino a formare un impasto morbido e omogeneo.

Formare 8 palline e schiacciarle con le mani formando dei paninetti; ungete una padella antiaderente con un filo di olio, scaldatela bene e cuocete i paninetti per almeno 3 minuti da entrambi i lati. Farli intiepidire e teneteli da parte.

Pulire gli avocado e metterli in un frullatore; aggiungere 3 cucchiaini di olio a crudo, un pizzico di sale, una macinata di pepe e il succo del lime; frullare fino ad ottenere una crema grossolana. Aggiungere i pinoli e frullate ancora per un paio di secondi ma tenete la crema grezza.

Farcite i panini con il guacamole. *Ricetta dello chef Luca Malacrida scritta per Emanuela Ferrari, biologa nutrizionista Roma*

Possono interessarti anche molte altre **ricette di cucina naturale e**

preventiva. Resta in perfetta forma psicofisica alimentandoti nel modo più naturale possibile.