

Le ricette di Stilnuovo

Lenticchie Saltate con Zucchine

per 4 persone

Ingredienti

- *200g di Lenticchie già lessate*
- *1 spicchio di Aglio*
- *6 Zucchine a tocchetti*
- *Olio extra vergine di oliva, Sale e Pepe q.b*



Preparazione

1. Mettere in padella le **Lenticchie** lessate e sgocciolate con un filo di **Olio**;
2. Tagliare a tocchetti le **Zucchine**, eliminando i *fiori*, e aggiustare di **Sale**;
3. Cucinare a fuoco lento per circa **15 minuti** allungando un po' col *brodo vegetale caldo* e stando attenti che venga preso dalle verdure e non faccia acqua in padella;
4. In un'altra padella, saltare i **Fiori delle zucchine**, ben lavati e asciugati, con un poco di **Olio**.
5. Appena i fiori cambiano colore, togliere dal fuoco e adagiarli sopra le lenticchie e le zucchine;
6. Il piatto va servito *tiepido*.

Le ricette di Stilnuovo

Banana Bread *light*

per 4 persone

Ingredienti

- 3 **Banane Mature**
- 150g **Gocce di cioccolato fondente**
- 100g **Frutta Secca** (noci, nocciole, noci pecan etc.)
- 240g **Farina** (metà avena, metà integrale)
- 100g **Zucchero di canna**
- 130g **Yoghurt**
- 50g **Olio di semi** (girasole, soia, arachidi)
- 1 bustina di **Lievito**



Preparazione

1. Prima di iniziare, prendere uno **Stampo classico da plumcake** e una **Planetaria**;
2. Sbucciare le **Banane** e schiacciarle con una forchetta;
3. Versare il composto ottenuto dentro la planetaria e unire pian piano lo **Yoghurt** e l'**Olio**;
4. In un'altra ciotola, unire tutti gli *ingredienti secchi*: **farina d'avena**, **farina integrale**, la bustina di **lievito**, lo **zucchero** e un pizzico di **sale**;
5. Mescolare il tutto per bene e unirlo al composto poco alla volta, all'interno della planetaria;
6. Una volta che gli ingredienti si saranno del tutto amalgamati, aggiungere le **Gocce di cioccolato** e la **Frutta Secca** tagliata grossolanamente;
7. Prendere lo stampo del plumcake, avendo cura di infarinarlo se non è in silicone, versare il composto e mettere **in forno a 180° per circa 45 minuti**.
8. Appena pronto, tirare il Banana Bread subito via dal forno *per evitare che si asciughi troppo*.