



CHEF IN
CAMICIA



Patate dolci al “parmigiano vegano” con mash di avocado

> INGREDIENTI

Ingredienti per 1 porzione

Tempo di preparazione: 60 minuti

Difficoltà: Media

- Patata dolce, 1;
- Semi di lino, 2 cucchiaini;
- Acqua, 4 cucchiaini;
- Farina di mandorle, 100 g;
- Lievito in fiocchi, 3 cucchiaini;
- Sale, 1 presa;
- Paprika, 1 presa;
- Avocado maturo, 1;
- Lime, succo di ½ ;
- Sale/Pepe, q.b.;
- Salsa Tahini, q.b.;
- Prezzemolo, q.b.

> PREPARAZIONE

- Preriscaldare il forno a 200°;
- Amalgamare i semi di lino tritati con l'acqua e lasciare riposare per 5-10 minuti;
- Pelare la patata dolce e tagliarla a falde;
- Mescolare la farina di mandorle con il lievito in fiocchi, il sale e la paprika per formare il “Parmigiano Vegano”;
- Intingere le patate all'interno del mix di semi di lino e acqua, quindi intingerli nel parmigiano vegano;
- Disporre su una teglia ricoperta di carta forno;
- Cuocere per 35-40 minuti, girandole a metà cottura;
- Amalgamare l'avocado con il succo di lime, condire con sale e pepe;
- Servire le falde di patata con il mash di avocado, spolverare con prezzemolo e completare con una cucchiainata di Tahini.

