

Tartine con crema di tonno e ceci

Velocissime e gustosissime, pronte in un baleno per un aperitivo in terrazza organizzato anche all'ultimo minuto. Proponile anche come spuntino ai tuoi figli e ai loro amici, e non dimenticare di prepararne in quantità perché andranno a ruba!

TEMPO DI PREPARAZIONE
10''

TEMPO DI COTTURA
5'

INGREDIENTI

DOSI PER circa 30 TARTINE

1 pezzo di scalogno
3 filetti di acciuga sott'olio
20 g di olio extravergine di oliva
150 g di ceci cotti
125 g di tonno in olio di oliva
acqua per amalgamare
1 pizzico di sale
origano e peperoncino a piacere
cracker all'acqua o pane per tramezzini
pomodorini e prezzemolo per guarnire

IDEA CHETOGENICA

Per una versione completamente chetogenica ti basterà sostituire i ceci con la ricotta e il pane tradizionale con un preparato low carb e ricorda di non eccedere con i pomodorini!

CURIOSITÀ E SALUTE

Devo dire che questa ricetta è davvero molto versatile perché davvero adatta a tutti, vediamo insieme il perché. In questa versione integrale è già perfetta per onnivori, e vegetariani e intolleranti al lattosio, se modifichiamo il pane e ne utilizziamo uno senza glutine diventa perfetta anche per i celiaci e non possiamo dimenticare i vegani ai quali basterà sostituire il tonno con il "vuna" o altra versione di tonno veg...chi è rimasto fuori? Direi nessuno o quasi...per tutti i seguaci di una dieta cheto o low carb c'è una box apposita con le varianti...quindi che dire: buon apericena a tutti!

CUCINIAMO!

PASSO 1

Preparazioni preliminari: sgocciola il tonno, le acciughe e sciacqua i ceci sotto acqua corrente in modo da eliminare il sale contenuto nel liquido di governo.

PASSO 2

In una casseruola capiente fai soffriggere per pochi istanti e con un goccio di olio: lo scalogno tritato, il peperoncino (se o gradisci) e le acciughe ridotte a pezzettini. Aggiungi poi i ceci sciacquati e un mezzo bicchiere di acqua, porta a bollire e cuoci a fuoco medio per circa 3'.

PASSO 3

Spegni il fuoco e lascia raffreddare. Adesso puoi scegliere di spostare tutto in una ciotola, nel frullatore o di fare tutto direttamente nella padella. Aggiungi il tonno al composto e riduci in purea con il mixer o con il minipimer. Assaggia e sala a piacere.

PASSO 4

Se non l'hai già finita tutta adesso è arrivato il momento di comporre le tartine. Utilizza la base che preferisci a scelta tra pane, cracker o biscotti salati e spalma sopra ciascuna fetta una dose generosa di mousse. Guarnisci a piacere con pomodorini e prezzemolo oppure olive nere o capperi. Potresti anche prepararne tante versioni per accontentare tutti gli ospiti!
Buon appetito!

CRISTINA CONTI
www.cristinaconti.com