



# “Arrostato” di ceci con maionese vegana

RICETTA SCOLASTICA

Ingredienti:  
per 4 - 5 porzioni

## “ARROSTO” DI CECI

200g Ceci cotti

(80g se secchi)

100g Porro

25g Farina di ceci

25g Farina integrale di riso

25g Olio EVO

15g Mandorle tostate

10g Nocciole tostate

10g Semi di girasole

8g Salvia e Rosmarino tritati

2 Cucchiaini Shoyu (salsa di soia)

Acqua se necessaria

Sale q.b.

## MAIONESE VEGANA

100g olio di mais

50g bevanda di soia

o

bevanda di mandorla

1 cucchiaino di senape

Succo di 1/2 limone

o

aceto di mele

Curcuma q.b.

Sale q.b.





# “Arrosti” di ceci con maionese vegana

RICETTA SCOLASTICA

## Procedimento:

Per prima cosa lavate bene i porri. Tagliateli fini e metteteli a stufare in una padella con olio, sale e acqua. In un mixer tritate a farina tutta la frutta a guscio e i semi. Unite i ceci, le erbe aromatiche tritate e il porro fino ad ottenere un composto omogeneo.

Trasferite il composto ottenuto in una ciotola ed aggiungete le farine, l'olio e se necessaria l'acqua. Impastate per amalgamare il tutto.

Ottenuto l'impasto della consistenza voluta, date una forma cilindrica e avvolgetelo nella carta da forno unta con olio.





# “Arrosti” di ceci con maionese vegana

RICETTA SCOLASTICA

## Procedimento:

Procedete ora alla cottura. In forno caldo a 180°C per circa 15 minuti. Una volta terminata la cottura, lasciate raffreddare.

Preparate ora la maionese emulsionando gli ingredienti in un bicchiere stretto.

Una volta che anche la maionese è pronta procedete al taglio dell'arrosto di ceci in fettine. Accompagnate con la maionese vegana e verdura a piacere.

Non ci resta che gustare questa fantastica preparazione gastronomica!

