

Cannelloni di zucchine con fagioli e piselli

Tempo totale **60 Min** **30 Min** Tempo di preparazione **30 Min** Tempo di cottura

INGREDIENTI

10 Porzioni

Per i cannelloni:

- 500 g** di zucchine
- 300 g** di cetrioli lunghi
- 250 g** di rucola
- 50 g** di germogli (es. germogli di pisello, germogli di ravanello, germogli di broccoli)
- 50 g** di olive nere, denocciolate e affettate
- 50 g** di ravanelli, affettati

Per la pasta:

- 240 g** di fagioli rossi in scatola (sgocciolati)
- 20 ml** di olio d'oliva
- 20 g** di pasta di tahini
- 10 ml** Salsa di Soia Tamari a Fermentazione Naturale Senza Glutine Kikkoman
- 3 g** di aglio
- 20 ml** di succo di limone
- 2 g** di pepe nero macinato

Per la salsa:

- 100 g** di pomodori secchi, sgocciolati
- 560 g** di pomodori maturi, lavati e tagliati a quarti
- 10 ml** di olio d'oliva
- 3 g** di aglio
- 5 g** di origano secco
- 2 g** di scorza di limone grattugiata
- 2 g** di pepe nero macinato

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Tagliare le zucchine e i cetrioli a strisce sottili con un pelapatate.

Passaggio 2

Mettere i fagioli nel bicchiere di un frullatore. Aggiungere l'olio d'oliva, la tahini, la Salsa di Soia senza glutine Kikkoman, l'aglio, il succo di limone e il pepe. Frullare accuratamente fino a ottenere un composto liscio e omogeneo.

Passaggio 3

Frullare tutti gli ingredienti della salsa fino a ottenere un composto liscio e omogeneo.

Passaggio 4

Disporre 1-2 fette di zuccina una accanto all'altra e disporre sopra di esse 2-3 fette di cetriolo in senso longitudinale. Spalmare la pasta di fagioli preparata sulle fette, aggiungere le foglie di rucola lavate (o i germogli se lo si desidera) e arrotolare.

Passaggio 5

Spalmare la salsa su un piatto e disporre i cannelloni sopra. Guarnire con i ravanelli affettati, le olive e i germogli.