

La tua Dieta Veg

Panini farciti:

3 idee invece del classico prosciutto

Con la consulenza di **AMELIA LA MALFA**,
biologa nutrizionista a Firenze.

L'estate è la stagione delle gite, dei pic nic, dei pranzi al sacco. Stai già immaginando il classico panino imbottito di prosciutto? Devi ricrederti. Il più pratico dei pasti fuori casa può essere rivisitato in chiave vegetariana senza rinunciare al gusto, alla comodità e soprattutto alla quota di proteine.



PER SOSTENERE IL METABOLISMO PROVA IL BURGER DI CICERCHIE, LEGUME PREZIOSO E DIMENTICATO

Le cicerchie, legumi antichissimi e quasi dimenticati, dal sapore delicato che ricorda quello dei ceci, sono una fonte di proteine, fibre, calcio, fosforo e vitamine B, preziose per il funzionamento del metabolismo. La cattiva fama che le accompagna è dovuta al fatto che contengono un acido che in eccesso è tossico: ma per correre rischi dovremmo mangiare almeno 300 g di cicerchie ogni giorno per alcune settimane! Puoi quindi provare senza alcun timore questo burger di cicerchie ideato dalla chef e healthy food specialist Paola di Giambattista.

Lascia in ammollo 500 g di cicerchie crude per 24-48 ore, sciacquale sotto acqua fresca e falle bollire per due ore. In alternativa, usa cicerchie in scatola già cotte. Frullale con uno scalogno, uno spicchio d'aglio e prezzemolo. Aggiungi sale, pepe, cumino e coriandolo. Lascia riposare l'impasto per 5 ore in frigo, poi forma dei burger e cuocili in forno caldo a 180 °C per 20 minuti. Usane uno per farcire il tuo panino insieme a foglie di songino e maionese vegana.

PER FARE IL PIENO DI FIBRE ANTI-FAME SCEGLI IL RIPIENO DI SEMI DI PAPAVERO, UOVA E PEPERONI

Chi segue una dieta vegetariana, non vegana, può optare per le uova per garantirsi una farcitura saziante e proteica. Ecco una ricetta da *Un panino per tutti i gusti* (Gribaudo 2018) di Giorgio Borrelli, con vegetali ricchi di fibre. **Cuoci un uovo sodo e sguscialo. Lascia 2 peperoni rossi e 2 gialli nel latte per qualche minuto: li rendi più digeribili. Tagliali a striscioline e stufali in padella con una cipolla a fettine, 2 cucchiaini di olio extravergine, un bicchiere di brodo vegetale e uno di vino bianco. Cuoci 20 minuti. Farcisci una baguette con questa salsa morbida, l'uovo sodo a fettine, una manciata di semi di papavero e una di rucola.**

PER TENERE ALTI I LIVELLI DI ENERGIA USA FARINATA DI CECI, POMODORI E MELANZANE GRIGLIATE

Leggeri e proteici, i ceci sono una buona fonte di ferro e potassio: proprio ciò che serve per una pausa pranzo che non appesantisce e, allo stesso tempo, ti garantisce energia a lungo termine e remineralizza. Usali per farcire il panino sotto forma di farinata di ceci, da realizzare a casa seguendo la ricetta di Ivy Moscucci in *I carboidrati buoni* (Gribaudo 2019).

Lascia in ammollo per una notte, in 600 ml di acqua, 200 g di farina di ceci e 3 g di sale marino integrale. Versa il composto su una leccarda foderata con carta da forno leggermente unta. Aggiungi rosmarino fresco e cuoci in forno caldo a 230 °C per 30-40 minuti (dipende da quanto è sottile la farinata).

Altrimenti puoi cuocere il composto in tempi molto più brevi in padella, come fosse una frittata. Farcisci un panino integrale con una porzione di farinata, pomodori cuore di bue a fette e mezza melanzana grigliata. Aggiungi un filo di olio e qualche foglia di basilico.