

“APERITIVO SANO TIME”

- CROSTINO INTEGRALE O DI SEGALE CON CREMA DI FORMAGGIO (FORMAGGIO CONDITO CON OLIO, SALE, PEPE, ERBA CIPOLLINA) SI PUO' UTILIZZARE AL POSTO DEL CROSTINO ANCHE IL GAMBO DEL SEDANO
- BARCHETTE DI LATTUGA CON TONNO E POCA RICOTTA
- BRUSCHETTE DI PANE INTEGRALE CON FORMAGGIO PERE E NOCI
- SPIEDINI DI UVA E CAPRINO
- INVOLTINI DI ZUCCHINE, FIOCCHI DI LATTE E POMODORI SECCHI
- CHIPS DI ZUCCA AL FORNO CONDITE CON OLIO, SALE, PEPE E ROSMARINO (LE FETTE DI ZUCCA DEVONO ESSERE SOTTILISSIME – 180° - 5 MIN)
- CRACKERS INTEGRALI CON AVOCADO (TAGLIARE A PEZZETTI L'AVOCADO, SCHIACCIARLO CON LA FORCHETTA FINO A CHE NON SI OTTIENE UNA CREMA CHE SARA' DA CONDIRE CON OLIO, SALE, PEPE, ERBE AROMATICHE VARIE ED EVENTUALMENTE ANCHE UN PIZZICO DI PEPERONCINO)
- PANE TOSTATO POSSIBILMENTE INTEGRALE O DI SEGALE CON AVOCADO E SALMONE
- HUMMUS DI CECI CON VERDURE CRUDE
- PANE TOSTATO AL TONNO CON FORMAGGIO CREMOSO
- INSALATA GRECA : FETA, OLIVE, CIPOLLE, ORIGANO, LATTUGA
- BRUSCHETTE INTEGRALI O CROSTINI CON CREMA DI OLIVE, CAPPERI, AGGIUGHE
- RISO NERO CON FAGIOLI E VERDURE DI STAGIONE
- VERDURE AL PESTO : TAGLIARE A CUBETTI LE VERDURE DI STAGIONE, SALTARLE IN PADELLA OPPURE GRIGLIARLE, CONDIRE CON IL PESTO
- FRITTATA DI SPINACI, ZUCCHINE O CARCIOFI