

LABORATORIO DI CUCINA VEGETALE:

# *1 Finger Food vegetali*

Idee per un aperitivo coi fiocchi!

---

## **BICCHIERINI DI HUMMUS DI CECI, POMODORI SECCHI ED OLIVE**

---

Una preparazione facile e veloce, ma di effetto e dal sapore intenso.  
Questo bicchierino saprà invogliare chiunque!

---

## **CREMA DI LENTICHE E CURRY**

---

Questa crema è davvero semplice e saporite e verrà servita su un  
crostino per ottenere uno stuzzichino semplice e delizioso! Provare  
per credere!

---

## **CUBOTTI DI FARIFRITTATA ALLE CIPOLLE**

---

La farifrattata non è altro che una pastella di farina di legumi ed  
acqua che è molto semplice da realizzare e davvero deliziosa!  
Noi la arricchiremo con delle cipolle a fette per conferirgli  
ulteriore personalità! Il risultato è garantito!

---

## **POLPETTINE VEGANE DI SOIA**

---

Queste polpettine sono un finger food davvero delizioso!  
Utilizzeremo per realizzarle il granulato di soia e che le renderà  
molto simili a delle polpette tradizionali. Che ne dici di provarle?