**Patate dolci al forno**

**con salse sfiziose**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Ingredienti per 2 persone:**

2 patate dolci (250-300 gr)

1. Preriscaldate il forno a 200 °C (a 180°C se ventilato). Lavate le patate dolci, punzecchiatele più volte con una forchetta, adagiatele su una teglia foderata di carta da forno e infornatele per circa 50 minuti. Foratele con una forchetta per controllare che siano ben cotte. Il tempo di cottura può variare anche di 10 minuti a seconda dello spessore. Incidete le patate nel senso della lunghezza e farcitele. Servitele avvolte in un foglio di carta pergamenata.

**Tempo di preparazione:** circa 55 minuti

**Guacamole con gamberetti**

**Ingredienti per 2 persone:**

2 rametti di basilico

Polpa di un avocado (ad es. della varietà Hass)

3 cucchiai di succo di arancia

2 cucchiai di panna acida

100 gr di gamberetti di mare

Sale e pepe q.b.

1. Lavate il basilico e scuotetelo per eliminare l’acqua in eccesso, staccate 3-4 foglie e tagliatele a strisce sottili, quindi mettetele da parte per usarle come decorazione.
2. Unite alla polpa di avocado un cucchiaio di succo di arancia, la panna acida e il resto del basilico e riducetela in purea, aggiustate di sale e pepe. Mescolate i gamberetti con il succo d’arancia rimanente e insaporiteli con sale e pepe.
3. Incidete le patate dolci nel senso della lunghezza, farcite ciascuna con metà della crema di avocado e guarnite con il basilico e i gamberetti.

**Tempo di preparazione:** circa 15 minuti

**Valori nutrizionali per porzione:**

Energia: 512 kcal

Proteine: 15 gr

Grassi: 19,5 gr

Carboidrati: 67,4 gr

**Tzatziki di zucchine con pollo al sesamo**

**Ingredienti per 2 persone:**

1 zucchina (circa 200 gr)

1 filetto di petto di pollo (circa 150 gr) tagliato a striscioline

½ cucchiaino di curcuma in polvere

2 cucchiai di semi di sesamo

1 cucchiaio di olio di colza

1 spicchio d’aglio tritato finemente

200 gr di yogurt

1 cucchiaino di salsa wasabi

Sale e pepe q.b.

Un mazzetto di erba cipollina

1. Lavate la zucchina, mondatela e tagliatela a julienne. Salate e pepate le striscioline di pollo, passatele nella curcuma e nei semi di sesamo, scaldate un po’ di olio in una padella e rosolatele su tutti i lati per 4-5 minuti.
2. Mescolate la zucchina tagliata a julienne con l’aglio, lo yogurt e la salsa wasabi e condite con sale e pepe. Incidete le patate dolci nel senso della lunghezza e farcitele con lo tzatziki. Guarnite con le striscioline di pollo e l’erba cipollina.

**Tempo di preparazione:** circa 25 minuti

**Valori nutrizionali per porzione:**

Energia: 531 kcal

Proteine: 29,2 gr

Grassi: 14,8 gr

Carboidrati: 67,6 gr

**Salsa di pomodoro e mango**

**Ingredienti per 2 persone:**

1 cipolla rossa piccola

200 gr di pomodori ciliegini tagliati in quattro

1 mango a dadini

1 cucchiaio di aceto di vino rosso

1 cucchiaio di olio d’oliva

75 gr di feta magra a dadini

Sale e pepe q.b.

1. Pelate le cipolle, dividetele a metà e tagliatele a fettine sottili. Unitevi i pomodori, i dadini di mango, l’aceto e l’olio in modo da ottenere una salsa, salate e pepate a piacere.
2. Versate la salsa nelle patate dolci cotte al forno, cospargete di dadini di feta e servite.

**Variante:** unite alla salsa 1 cucchiaino di capperi tritati grossolanamente.

**Tempo di preparazione:** circa 15 minuti

**Valori nutrizionali per porzione:**

Energia: 531 kcal

Proteine: 15,3 gr

Grassi: 10,2 gr

Carboidrati: 88,6 gr

**Hummus con olive**

**Ingredienti per 2 persone:**

½ mazzetto di prezzemolo

120 gr di ceci scolati (1/2 barattolo)

3 cucchiai di yogurt

1 cucchiaino di succo di lime

Sale e pepe q.b.

1-2 cucchiaini di cumino nero

40 gr di olive nere tagliate a fettine

1. Lavate il prezzemolo, scuotetelo per eliminare l’acqua in eccesso e togliete i gambi più grossi, aggiungete i ceci, lo yogurt, il succo di lime, il sale e il pepe e riducete il tutto in purea.
2. Incidete le patate dolci nel senso della lunghezza e farcitele con la purea, guarnite con il cumino nero e le olive.

**Tempo di preparazione:** circa 10 minuti

**Valori nutrizionali per porzione:**

Energia: 352 kcal

Proteine: 7 gr

Grassi: 6,1 gr

Carboidrati: 65 gr