



## “Medaglioni di carote e anacardi”

### Ingredienti

- ✓ 160 g di anacardi
- ✓ 4 carote
- ✓ una cipolla
- ✓ una falda di peperone rosso
- ✓ 2-3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- ✓ 2-3 cucchiaini di farina di ceci
- ✓ qualche fogliolina di salvia
- ✓ sale integrale

## ***Preparazione***

*Mondate e sciacquate le verdure. Tritate grossolanamente la cipolla, tagliate a cubetti piccoli le carote e il peperone, mentre la salvia a striscioline. In una pentola antiaderente ponete un paio di cucchiaini di olio extra vergine di oliva, fate insaporire la salvia con la cipolla per qualche minuto, aggiungete il peperone continuando a cuocere, infine le carote, aggiustate di sale e terminate la cottura. Frullate 2/3 delle verdure con gli anacardi (se necessario aggiungete qualche cucchiaino d'acqua), incorporate le rimanenti, aggiungete la farina di ceci e amalgamate gli ingredienti.*

*Oliate leggermente un foglio di carta da forno (essendo un composto particolarmente pastoso) e, con l'aiuto di un coppapasta, ricavate i medaglioni. Cuocete in forno caldo per circa 15 minuti a 180° C.*

.

***Buona salute a tutti!***