

Ingredienti per 4 persone:

q.b. di sale, 1 ceci in scatola, 2 zucchine
q.b. di pepe, 200 grammi di zucca, 1/2 limone
q.b. d'olio di oliva extravergine, q.b. di paprika dolce
q.b. di prezzemolo, q.b. di timo, 1 peperone rosso,
8 fette di pancarré integrale, q.b. di salsa d'aceto
balsamico



Preparazione:

- 1) Realizza un delizioso toast alle verdure con la **ricetta del vegatoast**. Innanzitutto scola e frulla i ceci insieme al succo del limone, sale, pepe, un pizzico di paprica, qualche foglia di timo, un filo d'olio e qualche cucchiata di acqua.
- 2) Una volta che il composto si presenta come una crema densa e omogenea, mettila in una terrina e lasciala riposare al fresco.
- 3) Mondare le zucchine e tagliare in lunghezza, poi taglia a fette sottili la zucca e a falde il peperone. Grigliare tutte.
- 4) Prendi il pane, spalmaci la crema di ceci, aggiungi le verdure grigliate, qualche goccia di crema di aceto balsamico, aggiusta di sale e pepe, versa un filo d'olio e decora con qualche fogliolina di timo e prezzemolo tritati.
- 5) Copri con il resto del pane e griglia, poi taglia in 2 triangoli il **vegatoast** e servilo subito.

