

## TIGELLE CON PESTO DI RUCOLA E SEMI DI ZUCCA

Un buon antipasto che prende spunto dalla ricetta modenese; non impegnativo ma di grande effetto.

### Healthy perché?

Antipasto ricco di sapore, adatto a tutti: i semi di zucca sono riconosciutissimi “spezzafame”; inoltre garantiscono rilassamento, ottimo per dormire meglio e proprietà benefiche per il cuore.

### Ingredienti

Per 20-25 tigelle:

- 300 g di Farina
- 150 ml di acqua
- 5 cucchiaini di olio
- un pizzico di sale
- bicarbonato
- 100 g di rucola
- tre manciate di semi di zucca
- Olio evo q.b.

Tempo necessario: 20 minuti

Costo: 5 €

### Procedimento

Per le tigelle si inizia setacciando la farina, si aggiunge l'acqua, l'olio, il sale ed il bicarbonato e si impasta: quando l'impasto diventa omogeneo si stende con l'aiuto di un matterello e farina: si formano dei dischetti con l'uso di un coppapasta o di un bicchiere.

L'importante in questa fase è assicurarsi che i dischetti appena formati siano ben infarinati su entrambi i lati, altrimenti si rischia che l'impasto si attacchi al piano di lavoro.

A questo punto si cuoce in padella calda, senza olio stando attenti che i dischetti non si attacchino; le tigelle sono pronte quando entrambi i lati sono leggermente scottati.

Per il pesto si pulisce la rucola e si frulla con i semi di zucca e l'olio; a seconda del tipo di frullatore ci vorrà più o meno olio.

Noi abbiamo deciso di ultimare il piatto con pomodori ciliegino tritati abbastanza finemente.

È molto difficile trovare semi di zucca in commercio non salati, di conseguenza assaggiateli prima di usarli e nel caso siano eccessivamente salati, lavateli e state leggermente indietro di sale.

