

Tramezzini con carote e cannellini con salsa tzatziki

Sfiziosi e vegetariani: prova la nostra proposta di pranzo estivo con i tramezzini con carote e cannellini. Prova la nostra ricetta veloce!



Mai come in estate quello che più ricerchiamo nei piatti di ogni giorno sono **praticità, leggerezza ed energia**. Ecco perché abbiamo pensato a un **menu giornaliero completo** dalla colazione, agli irrinunciabili spuntini pezzafame, dal pranzo, fino alla cena! I **tramezzini con carote e cannellini con salsa tzatziki** sono la nostra proposta di pranzo: una ricetta vegetariana da proporre anche nei tuoi aperitivi casalinghi!

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Tempo di preparazione: 20 min.

Ingredienti

(per 2 persone)

240 g di pane da tramezzino (preferibilmente integrale)

200 g di carote

2 manciate di valeriana

300 g di fagioli cannellini Despar Scelta Verde Bio,Logico

1 cucchiaino di curry

2 pizzichi di sale

2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva

Per la salsa tzatziki

125 g di yogurt greco bianco intero Despar

Mezzo cetriolo a cubetti

1 pezzettino di aglio

2 foglioline di menta

1 rametto di aneto

1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva

Un pizzico di sale

Procedimento

1. Lava le carote, pelale e tagliale a pezzettini. Mescolale con il curry, il sale e l'olio. Cuocile in una padella con un paio di cucchiai d'acqua fino a quando si saranno ammorbidite, quindi aggiungi i fagioli cannellini. Lascia raffreddare.
2. Trita finemente la menta e l'aneto con l'aglio quindi mescola bene tutti gli ingredienti necessari per ottenere la salsa tzatziki.
3. Mescola bene le carote e i fagioli con la salsa tzatziki.
4. Spalma generosamente la salsa con le verdure su una fetta di pane e richiudi il tramezzino. Procedi fino a esaurimento degli ingredienti.