

## Pakora con tzatziki di avocado

*Un piatto multietnico che racchiude tanti sapori diversi. Scopri la nuova ricetta di Emanuela Caorsi e preparala per un buonissimo aperitivo.*



**Pakora con tzatziki di avocado** è un **piatto multietnico** rivisitato da **Emanuela Caorsi**.

Dall'Asia meridionale alla Grecia passando per l'Italia: questo piatto dai mille sapori è proprio quello che ci vuole per i tuoi aperitivi. **Farina di ceci** e **verdure** sono le protagoniste di questa **ricetta**. Per rendere il tutto ancora più **buono** e **colorato**, accompagna il piatto con la **salsa tzatziki di avocado**.

**Divertiti** sperimentando questa nuova ricetta **nella tua cucina!**

**Difficoltà: bassa**

**Costo: basso**

**Tempo di preparazione: 15 min.**

### **Ingredienti per 2 persone**

#### **100 g di carote Passo dopo Passo Despar**

100 g di zucchine  
50 g di cipolla rossa  
o cipolla bianca

Per la pastella

80 g di farina di ceci  
120 ml di acqua

#### **1 cucchiaino di curry in polvere Despar**

Sale integrale q.b.

Burro chiarificato o olio extravergine di oliva per ungere la padella (facoltativo)

Per la salsa tzatziki di avocado

#### **150 g di yogurt greco Despar**

150 g di avocado  
1 cucchiaio di olio extravergine di oliva  
**1 cucchiaio di aceto di mele Bio,Logico Despar**  
Mezzo cucchiaino di sale integrale  
75 g di cetriolo  
1 spicchio di aglio (facoltativo)

### Procedimento

1. Per prima cosa prepara la pastella mettendo tutti gli ingredienti in una ciotola e mescolandoli bene con una frusta fino a ottenere una pastella liscia e senza grumi. Tieni da parte.
2. Lava le verdure. Pela le carote e grattugiale. Grattugia anche le zucchine (se usi quelle verdi scure toglì la parte centrale che è tanto ricca d'acqua). Dividi in quattro la cipolla e affettala sottilmente.
3. Aggiungi le verdure alla pastella e incorporale delicatamente con un cucchiaio.
4. Scalda un cucchiaino di burro chiarificato (o olio extravergine di oliva) in padella e distribuiscilo uniformemente. Quando è caldo, aggiungi un cucchiaio abbondante di pastella e appiattiscilo leggermente. A seconda della grandezza della padella cuoci più pakora contemporaneamente. Falli cuocere per 3 minuti a fuoco medio basso quindi girali e falli cuocere per altri 2-3 minuti.
5. Sciacqua la padella, puliscila e procedi come al punto 4. Questo procedimento è indispensabile per renderli croccanti e non farli bruciare. Servili caldi o lasciali raffreddare.

Per la salsa tzatziki di avocado

1. Lava il cetriolo e dividilo a metà. Elimina i semi, quindi grattugialo usando una grattugia a fori larghi. Mettilo in un colino.
2. Dividi a metà l'avocado, privalo del nocciolo, preleva la polpa usando un cucchiaio e mettila in un frullatore. Aggiungi lo yogurt greco, l'aceto di mele e il sale.
3. Trasferisci in una ciotola, aggiungi il cetriolo grattugiato strizzato bene e mescola per incorporare.
4. Se vuoi, aggiungi anche l'aglio ridotto in crema in un mortaio o schiacciato con uno schiaccia-aglio.
5. Servi subito con i pakora o con delle verdure crude.

### Sostituzioni

1. Puoi sostituire la farina di ceci con farina di lenticchie rosse che puoi ottenere semplicemente frullando delle lenticchie rosse decorticate in un frullatore potente.
2. L'aceto di mele può essere sostituito con l'aceto di vino bianco.
3. Al posto dello yogurt greco puoi utilizzare dello yogurt vegetale (il migliore per questa ricetta è quello di soia).

### Conservazione

1. Conserva i pakora in frigorifero in un barattolo di vetro a tenuta ermetica e consumali entro 3 giorni.
2. La salsa tzatziki puoi conservarla in frigorifero in un barattolo di vetro a tenuta ermetica (consumala entro 3 giorni).