

ANTIPASTI E SNACK

Crackers Croccanti con Scarti Vegetali dell'Estrattore

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 25 min COSTO:

molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Spesso guardiamo quel mucchietto colorato nel cestello del filtro pensando che abbia esaurito il suo compito. E invece, la vera magia in cucina inizia proprio da lì.

Preparare dei **crackers con scarti vegetali dell'estrattore di succo** è la mossa più intelligente, economica e gustosa per portare a tavola la filosofia zero waste.

Dopo aver fatto il pieno di energia e vitamine con le tue [ricette preferite con l'estrattore](#), puoi trasformare quella polpa ricchissima di fibre in un

impasto sorprendente.

Si tratta di una preparazione rustica ed essenziale, perfetta per risolvere un aperitivo dell'ultimo minuto o per uno spuntino sano fuori casa.

Immagina di sfornare questi quadrotti dorati e friabili, per poi tuffarli senza complimenti in un cremoso hummus di ceci preparato a regola d'arte.

Sono la base ideale anche per raccogliere tutto il sapore vibrante di un fresco guacamole: il contrasto tra la croccantezza del cracker e la morbidezza delle salse ti conquisterà.

Proprio come quando ti dedichi a preparare il dado vegetale fatto in casa, scoprirai che l'arte dell'antispreco regala soddisfazioni enormi al palato.

Bastano farina, acqua, un velo d'olio e i semini che preferisci. Allaccia il grembiule e vieni a scoprire quanto è facile sgranocchiare un vero capolavoro di riciclo creativo.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

POLPA DI VERDURE MISTA avanzata
dall'estrattore, come carote, sedano,
finocchio o zucchine - 200 gr

FARINA TIPO 1 o farina integrale - 120 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 30
ml

ACQUA FREDDA 30 ml

SEMI MISTI sesamo, lino, zucca o girasole -
2 cucchiaini da tavola

SALE FINO 1 cucchiaino da tè

SALE IN FIOCCHI o rosmarino tritato -

COME FARE I CRACKERS CROCCANTI CON SCARTI VEGETALI

- 1 Accendi il forno a **180°C in modalità ventilata** e tieni a portata di mano **due fogli di carta forno** tagliati a misura per la tua teglia.

Versa in una ciotola capiente la **polpa di verdure**, la farina, i **semi misti** e un pizzico di sale. Inizia ad amalgamare il tutto grossolanamente, aiutandoti semplicemente con una forchetta.



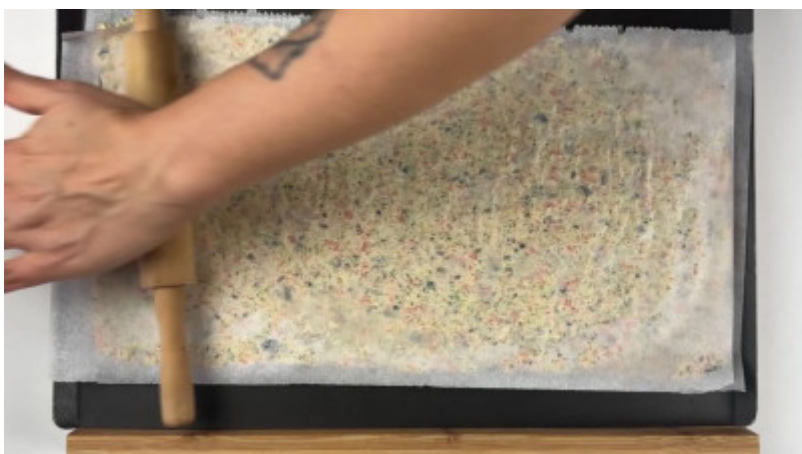
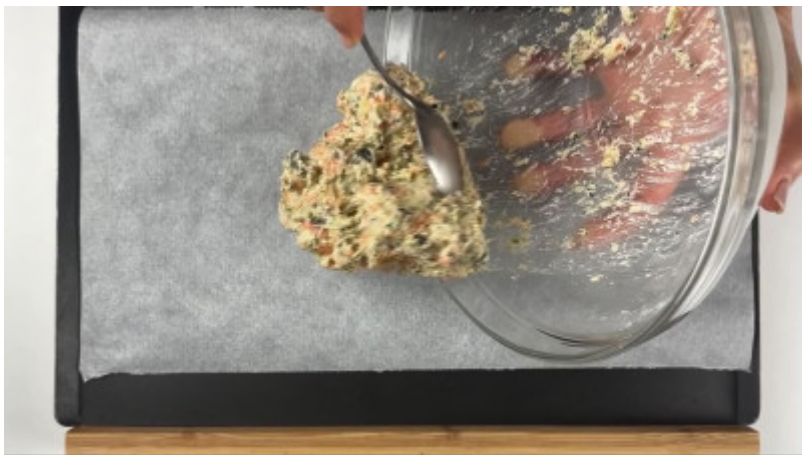


2 Versa l'**olio extravergine d'oliva** e l'**acqua fredda** a filo. Impasta rapidamente con le mani per qualche istante, lavorando il composto fino a ottenere un panetto **compatto e malleabile**.

Trasferisci il panetto al centro del primo foglio di carta forno e coprilo con il secondo. Utilizza un mattarello per stendere l'impasto in modo uniforme.

Assicurati di raggiungere uno **spessore sottilissimo di circa 2 millimetri**: questo è il vero segreto per rendere i tuoi crackers **incredibilmente croccanti e friabili**.





- 3** Rimuovi con delicatezza il foglio di carta forno superiore. Solleva l'altro foglio con l'impasto steso e trasferiscilo direttamente sulla tua teglia.

Utilizza una **rotella tagliapasta** o un coltello ben affilato per incidere l'impasto. Crea i tuoi crackers dandogli la classica forma **a rettangolo o a quadratini**.



4 Spennella la superficie con un **goccio d'acqua** per favorire l'adesione dei condimenti, poi

distribuisce a piacere del **sale in fiocchi** o del **rosmarino fresco tritato**.

Inforna e cuoci per **25 minuti**. I crackers saranno pronti non appena la superficie risulterà del tutto asciutta, **dorata e incredibilmente croccante**.





COME SI CONSERVANO I CRACKERS

Lascia **raffreddare completamente** i tuoi crackers a temperatura ambiente prima di riporli. Questo passaggio è fondamentale per evitare che si formi condensa.

Una volta freddi, conservali all'interno di una **scatola di latta** o in un barattolo di vetro a chiusura ermetica.

Il segreto per mantenerli friabili è tenerli rigorosamente **lontani dall'umidità**. In questo modo resteranno super croccanti per **7-10 giorni**.

CONSIGLI E VARIANTI

Vuoi dare una spinta in più al sapore? Aggiungi direttamente all'impasto un cucchiaino di **paprica affumicata**, curcuma o pepe nero macinato fresco.

Se te lo stai chiedendo, sì: puoi utilizzare anche gli **scarti della frutta** come mela o pera, ma ricordati di bilanciarli sempre con una verdura dal sapore neutro.

In questo caso, puoi provare un golosissimo **twist dolce**. Ti basterà omettere il sale in superficie e spolverare i crackers con un pizzico di cannella prima di infornarli.

Per una sfiziosa variante senza glutine, prova a sostituire la farina tipo 1 con un mix in parti uguali di **farina di ceci e farina d'avena**.

Attenzione all'umidità: se noti che la tua polpa è eccessivamente secca e l'impasto fatica a stare insieme, aggiungi semplicemente **un cucchiaino d'acqua fredda in più** alla volta.