

## **CREMA DI SEMI DI GIRASOLE**

Ingredienti (quantità a piacimento):

semi di girasole  
prezzemolo (o altra spezia a piacere)  
aglio  
peperoncino  
sale  
olio (abbastanza per poter ottenere una crema densa)

Mettere nel frullatore: semi di girasole, aglio, peperoncino, prezzemolo, sale ed olio necessario a rendere cremoso il tutto.

Si può utilizzare in diversi modi, ad esempio:

- Nelle zuppe di verdure
- Per condire la pasta con aggiunta di pomodori od altre verdure
- Come base per crostini

## **INSALATA DI FAGIOLI BORLOTTI CON GIRASOLE**

Ingredienti per 2 persone:

fagioli borlotti secchi	80 gr
semi di girasole	50 gr
olio extravergine di oliva	1 cucchiaio
maggiorana	

Dopo aver tenuto in ammollo i fagioli per 12 ore, sciacquarli accuratamente e portarli a bollire in abbondante acqua.

Dopo 10 minuti di cottura, gettare l'acqua, sciacquare ancora i fagioli ed aggiungere nuovamente acqua. Riportare a bollire e cuocere fino a quando non diventano teneri. Fermare la cottura con un po' d'acqua fredda e lasciare raffreddare.

Scolarli, sistemarli in un'insalatiera e condirli con l'olio extravergine ed i semi di girasole. Mescolare con delicatezza e spolverizzare leggermente con la maggiorana. (ricetta tratta da : SERGIO CHIESA "La dieta del metodo Kousmine", Edizioni Tecniche nuove)

## **INSALATA DI RADICCHIO E GIRASOLE**

Ingredienti per 2 persone:

radicchio verde	200 gr
radicchio rosso	200 gr
semi di girasole	30 gr
olio extravergine d'oliva	1 cucchiaio

aceto di mele  
sale

Lavare il radicchio e tagliarlo a striscioline di circa 1 cm. Aggiungere gli altri ingredienti e mescolare.

(ricetta tratta da : SERGIO CHIESA “La dieta del metodo Kousmine”, Edizioni Tecniche nuove)

## **RICCA INSALATA D’INVERNO**

Ingredienti:

finocchi medi	2
olive snocciolate	60 gr.
semi di girasole	2 cucchiari
carote	2
piccolo limone	1
cespo di lattuga	½
pecorino semistagionato	100 gr
maggiorana secca	1 cucchiaino
pompelmo	1
olio e sale	q. b

Tostare i semi di girasole e lasciarli raffreddare. Spazzolare e lavare le carote, tagliarle a striscioline sottili, pulire il finocchio, dividerlo a metà, lavarlo e affettarlo finemente. Tagliare a rondelle sottili le olive nere, spremere il succo di limone, tagliare in scaglie sottili il pecorino. Lavare la lattuga, affettarla finemente e unirla agli altri ingredienti. Condire con un pizzico di sale, la maggiorana, l’olio d’oliva e il succo di limone. Unire il formaggio e servire l’insalata nella coppa di pompelmo precedentemente svuotata. Cospargere la superficie con i semi di girasole grossolanamente tritati.