

**1) Bocconcini di cavolo speziati al forno con salsa allo yogurt**

Prepara la pastella con farina di ceci, un cucchiaino di paprika, un cucchiaino di curcuma, sale, pepe, acqua quanto basta (deve essere fluida ma consistente). Passa le cimette di cavolo nella pastella e cuoci a 180 ° per 20 minuti. Prepara una salsa con yogurt al naturale, un filo d'olio, sale, pepe e il succo di mezzo limone.

**2) Cotolette di cavolfiore**

Taglia un cavolfiore piccolo a fette di 1 cm cercando di non romperlo troppo. Passa le fette di cavolfiore prima nella farina, poi in due uova sbattute con un pizzico di sale e poi ripassale nel pan grattato con anche della curcuma e del pepe nero. Disponi le cotolette di cavolfiore su una teglia ricoperta di carta forno, cospargile con un filo d'olio e cuoci in forno ventilato con a 180° per 20-25 min. **salsa yogurt sopra\***

**3) feta con verdure al forno**

Taglia le verdure a pezzetti (cavoletti di Bruxelles, zucchine, peperoni, broccoli, carote, cipolla rossa, zucca...). Disponila su una teglia ricoperta da carta forno, condisci con olio evo, sale, pepe, timo. Mescola e disponi al centro della teglia la feta intera e inforna per 25 min a 180 °.