



CECI STUFATI E CONDITI

Gustosi a dir poco! Ricetta di Lucia C. D.

 5 minuti 3 ore 4 porzioni

INGREDIENTI

- 250 grammi di ceci, secchi
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)
- sale q.b.

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Sciacquare i ceci secchi sotto acqua corrente. Lasciarli in ammollo in acqua salata per 12 ore circa, al termine dell'ammollo sciacquare bene. Lessare i ceci in abbondante acqua salata con sedano, pomodori e aglio (quantità secondo il proprio gusto) fino a che non risulteranno inteneriti (possono essere necessarie anche 3 ore di bollitura). La quantità di acqua deve essere sufficiente per fare in modo che i ceci cuociano correttamente e a fine cottura sia presente una quantità sufficiente di brodo. Si può ottenere un brodo più o meno abbondante in base al proprio gusto personale. Una volta cotti i ceci, togliere le verdure e l'aglio e condirli con l'olio extravergine di oliva.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (69 g)	% AR
ENERGIA	365 kcal	250 kcal	12 %
PROTEINE	20 g	14 g	27 %
CARBOIDRATI	50 g	34 g	13 %
ZUCCHERI	3 g	2 g	3 %
LIPIDI	11 g	8 g	11 %
GRASSI SATURI	2 g	1 g	5 %
FIBRE ALIMENTARI	13 g	9 g	35 %
SODIO	866 mg	593 mg	25 %