Michela Delucca
Biologo nutrizionista · AA100490

MELANZANE E CECI AL SUGO

La ricetta di melanzane e ceci al sugo è per un primo piatto delizioso, o un contorno da gustare con pane tostato o pane arabo. Vegan, senza glutine, ricco di proteine vegetali: speziatelo secondo i vostri gusti, aggiungendo basilico, coriandolo, peperoncino, paprika

2 porzioni

INGREDIENTI

- 1 melanzana grande
- 220 grammi di ceci in scatola
- 1 unità grande di cipolla, cruda (200 g) + 1 spicchio d'aglio
- 400 grammi di passata di pomodoro
- q.b di sale, pepe, peperoncino, basilico
- 4 cucchiaini da tè di olio di oliva extravergine (20 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Riducete la melanzana grande, o le due melanzane piccole in cubotti. Condite con un filo d'olio di oliva e velocemente mescolate: più velocemente possibile così che il condimento non venga immediatamente assorbito. Spolverate con sale e mescolate.

2° Foderate con carta da forno una teglia e distribuite i cubotti di melanzana. Infornate a 180° per 15 minuti o finchè cotte. Se non vi va di accendere il forno potete cuocerle in un'ampia casseruola.

3° Tritate finemente una cipolla e rosolatela in una padella con un generoso filo d'olio. Aggiungete la passata di pomodoro, 3 pizzichi di sale e chiudete parzialmente con il coperchio. Fate restringere 5-10 minuti.

4° Aggiungete i ceci e lo spicchio d'aglio tritato. Infine le melanzane cotte, il peperoncino, il pepe. Fate insaporire per qualche minuto e aggiustate sale e spezie.

5° Infine aggiungete foglie di basilico spezzettate e servite caldo o tiepido.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (554 g)	% AR
ENERGIA	48 kcal	263 kcal	13 %
PROTEINE	2 g	10 g	21 %
CARBOIDRATI	5 g	26 g	10 %
ZUCCHERI	4 g	20 g	22 %
LIPIDI	2 g	12 g	17 %
GRASSI SATURI	0 g	2 g	8 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	17 g	69 %
SODIO	182 mg	1008 mg	42 %