



SPIEDINI DI CECI

Ricetta per 4 spiedini.

 4 porzioni

INGREDIENTI

- 400 grammi di ceci, cotti (senza aggiunta di grassi e sale)
- 1 unità piccola di cipolla, cruda (100 g)
- 30 grammi di pomodori, secchi
- 50 grammi di pangrattato (+ altro se serve)
- 1 mazzetto di prezzemolo fresco
- 1/2 limone
- 30 grammi di olio di oliva extravergine
- q.b di sale da cucina, pepe e origano

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Sciacquate i ceci e asciugateli il più possibile. Poi trasferiteli in un mixer con i cipollotti mondati e tagliati a pezzi, le foglie di prezzemolo, i pomodorini secchi, il pangrattato, il succo del limone, un pizzico di sale, di origano e di pepe. Frullate fino a ottenere un composto compatto facilmente lavorabile, se troppo umido unite altro pangrattato. Formate delle polpette lunghe e strette (che ricordano la ricetta originale mediorientale) e infilate ciascuna in uno spiedino di legno. Disponete tutti gli spiedini in una teglia rivestita con carta da forno, conditeli con 3 cucchiaini d'olio e infornateli a 210 °C per circa 15 minuti. Cospargeteli con altro prezzemolo e pepe, serviteli caldi.

2° Fonte: www.cucinanaturale.it

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (149 g)	% AR
ENERGIA	180 kcal	268 kcal	13 %
PROTEINE	7 g	10 g	20 %
CARBOIDRATI	21 g	31 g	12 %
ZUCCHERI	4 g	6 g	7 %
LIPIDI	7 g	10 g	14 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	7 %
FIBRE ALIMENTARI	5 g	8 g	32 %
SODIO	102 mg	152 mg	6 %