

Ceci croccanti

Ecco un'idea veloce per dare un tocco di croccantezza a zuppe e vellutate. Idea furba per trasformare una insalata mista in un fantastico piatto unico.

TEMPO DI PREPARAZIONE
5''

TEMPO DI COTTURA
25'

INGREDIENTI

PER 250 g DI CECI

250 g di ceci precotti sgocciolati
un paio di cucchiaini di maizena
un cucchiaio di olio EVO
pepe
sale
paprica
spezie a piacere

VARIANTI

Utilizza le spezie che preferisci o sperimenta sapori e aromi sempre diversi in modo da poter avere sempre in tavola una nuova proposta. Sfida i gusti più piccanti con paprika forte e peperoncino o i gusti più speziati con una punta di zenzero fresco.

CURIOSITÀ E SALUTE

I ceci sono sempre più usati nella cucina plant based come sostituti vegetali della carne. Famosi per l'alto contenuto proteico sono anche un'ottima fonte di minerali come calcio, fosforo, magnesio e potassio. Ideali per la salute di ossa e denti.

CUCINIAMO!

PASSO 1

Tampona i ceci ben sgocciolati con carta assorbente per asciugarli il più possibile. In un piatto fondo unisci l'amido al sale, pepe e paprica e rimescola per distribuire bene i sapori. Prendi i ceci e immergili nel composto di amido e spezie e appoggiali su cestello della friggitrice ad aria.

PASSO 2

Irrora con un filo d'olio (oppure utilizza l'apposito spray) e cuoci a 180° per circa 20'. Interrompi la cottura per mescolare i ceci; riprendi poi la cottura per altri 5' o fino a risultato ottimale. Ti consiglio di utilizzare subito i ceci per la massima croccantezza. PS: puoi ottenere lo stesso risultato utilizzando il forno elettrico in modalità ventilata a 200°. Controlla e rimescola spesso i ceci per farli asciugare bene in modo da avere una croccantezza super!

Buon appetito!