



CUCINA CON NOI!

Ceci saltati con peperoni e spezie

Un contorno speziato a base di ceci e peperoni con cumino, menta, paprika e curcuma.

INGREDIENTI

400 g di [Ceci al Naturale Orogel](#)

300 g di [Peperoni Arrostiti Senza Pelle Orogel](#)

1 mazzetto di prezzemolo

2 rametti di menta

1 cucchiaino di paprika dolce

1 cucchiaino di curcuma in polvere

mezzo cucchiaino di timo

olio extravergine di oliva

semi di canapa

sale

uno spicchio d'aglio



20



4



Facile



Contorni



Padella

Preparazione

- 1 Cuocere i peperoni in padella e tagliarli a listarelle.
- 2 Lessare i ceci in acqua salata per 3 minuti.
- 3 In una larga padella scaldare l'olio con lo spicchio d'aglio tagliato a fettine sottili, unire la paprika, il cumino e la curcuma. Lasciare insaporire le spezie per 20 secondi, quindi unire i peperoni. Salare e far saltare a fiamma vivace per 5 minuti, continuando a mescolare.
- 4 Aggiungere i ceci, bagnare con mezzo bicchiere d'acqua e cuocere coperto a fiamma dolce per 20-25 minuti.
- 5 Tostare leggermente in padella i semi di canapa. a Fine cottura, cospargere i ceci con un cucchiaino di menta e prezzemolo tritati.

6

Completare con i semi di canapa.

