



CUCINA CON NOI!

Zuppa di Ceci e Lenticchie con seppioline

Un cremoso passato di ceci e lenticchie avvolto dal sapore del mare, una zuppa classica che si rifà alla nostra tradizione, in linea con la dieta mediterranea. Cucina con Orogel la Zuppa di Ceci e Lenticchie e seppioline.

INGREDIENTI

1 busta di Virtù di Zuppa Ceci e Lenticchie Orogel

450 g di seppioline

1 spicchio d'aglio

1/3 limone spremuto

olio evo

3 cucchiaini di prezzemolo tritato

2 foglie di menta tritata

sale

pomodorini

pane montanaro

aglio in polvere

prezzemolo e paprika



20



2



Facile



Zuppe



Pentola

Preparazione

1

Cuocere la zuppa seguendo le indicazioni riportate sulla confezione. Tagliare due fette di pane montanaro a cubetti grossi, cospargere con aglio in polvere, un trito di erbe aromatiche, olio e un po' di paprika.

2

Tostare in forno a 200 ° fino a doratura. Preparare una citronette arricchita con erbe aromatiche fresche, quindi versare in una ciotola il succo di limone e abbondante olio evo, un pizzico di sale e tutte le erbe aromatiche fresche tritate.

3

Sbattere bene il composto, unire lo spicchio d'aglio pulito e schiacciato, lasciare in infusione. Scaldare una padella antiaderente, deve essere bollente. Versare le sepioline cuocerle un paio di minuti per lato, la cottura deve essere veloce, così da non far risultare dure le sepioline.

4

Unirle alla ciotola con il condimento e mescolare. Tagliare a metà i pomodorini.

5

In un piatto versare la zuppa, aggiungendo i cubetti di pane, i pomodorini tagliati, le sepioline e qualche ciuffo di prezzemolo.

