

CANNAMELA

Zuppa di ceci e cannellini



Ingredienti

- 300g ceci lessati
- 300g cannellini lessati
- 1 cucchiaino alloro frantumato serie oro CANNAMELA
- 1/2 cucchiaino aglio macinato serie oro CANNAMELA
- 1 cucchiaino cipolla in fiocchi serie oro CANNAMELA
- 1 cucchiaino rosmarino in foglie serie oro CANNAMELA
- 60g sedano
- 40g pancetta
- 100g pomodorini
- 1/2 litro brodo vegetale
- 30g olio extravergine di oliva
- qb Mix Creola Tappomacina CANNAMELA
- qb sale

 Porzioni 4 persone	 Portata Primo
 Tempo 10 minuti	 Difficoltà Facile
 Cottura In casseruola	 Kcal per persona 224.75*

* Calorie calcolate da Quadò Editrice Srl (software Easydiet aggiornamento 2007)

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1 In una casseruola con un cucchiaio di olio rosolate il sedano tritato con la pancetta.
- 2 Aggiungete i pomodori spezzettati, l'aglio serie oro CANNAMELA e la cipolla serie oro CANNAMELA.

- 3 Alla zuppa unite anche i ceci e i cannellini.
- 4 Insaporite con l'alloro serie oro CANNAMELA e il rosmarino serie oro CANNAMELA.
- 5 Unite il brodo e lasciate sobbollire per 15 minuti prima di controllare di sale e completare con tre giri di Tappomacina mix creola CANNAMELA.
- 6 Proseguite la cottura per altri 20 minuti.
- 7 Servite la zuppa con crostini di pane, poi irrorate con un filo di olio e profumate con un giro di Tappomacina mix creola CANNAMELA.