

Crema di ceci con gamberi



Ingredienti

- 300 g ceci lessati
- 2 cucchiari Olio Cuore
- 10 g amido di mais
- qb sale
- 150 g patate
- 50 g cipolla bianca
- 150 g gamberi
- pepe bianco macinato

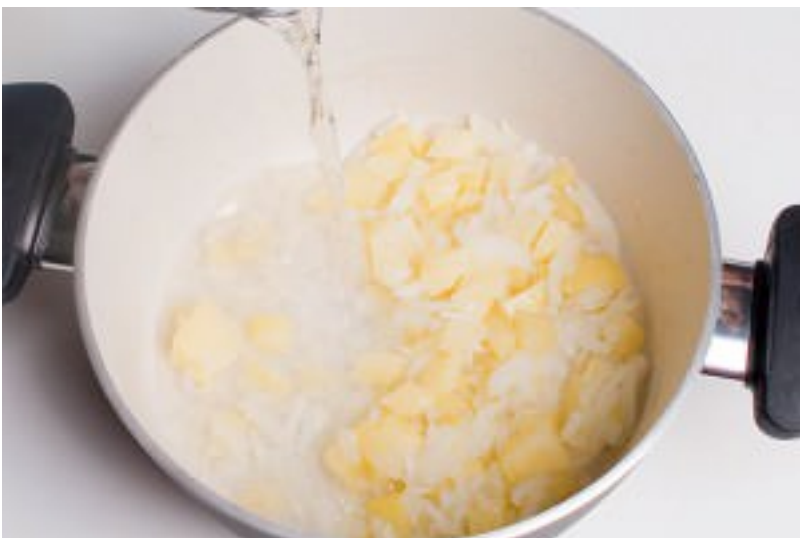
- **Portata: Primi**
- **Tempo: 20"**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 158.75 Kcal**
- **Grassi: 6.75 g**

Preparazione

- Tritare la cipolla e cubettare le patate sbucciate.
- Trasferire le verdure in una pentola e irrorare con 1 cucchiaio di Olio Cuore.



- Rosolare dolcemente, poi ricoprire con acqua.
- Aggiungere i ceci e salare.
- Cuocere per 20 min, poi frullare tutto (conservare a parte alcuni ceci integri per la decorazione).



- Aromatizzare con il pepe bianco.
- Rimettere sul fuoco ed aggiungere una tazza di acqua fredda dove avrete stemperato l'amido di mais. Riportare a bollire e controllare la densità (eventualmente aggiungere altra acqua).



- A parte in una padella versare i gamberi e 1 cucchiaio di Olio Cuore.
- Rosolare con rapidità per 2 min e salare.
- Distribuire la crema di ceci nei piatti e completare con i gamberi e i ceci interi tenuti da parte.



La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Sale Iposodico