

OLIO CUORE

Cous cous di Kamut® ai ceci



Ingredienti

- 240 g cous cous di Kamut®
- 250 g ceci lessati
- 50 g cipolla
- 120 g carote
- 1 cucchiaino curry
- 1 cucchiaio **Olio Cuore**
- **Sale Iposodico Iodato Cuore**

- **Portata: Primi**
- **Tempo: 20"**
- **Persone: 2**
- **Calorie: 273.45 Kcal**
- **Grassi: 4.76 g**

Preparazione

- In una casseruola scaldare l'**Olio di Mais Cuore**.



- Unire la cipolla tritata e le carote a pezzetti e rosolare per 5 minuti.



- Aggiungere i ceci.



- Aromatizzare con il curry.



- Bagnare con acqua e cuocere per 10 minuti, poi controllare di sale.
- Cuocere il cous cous seguendo le indicazioni riportate sulla confezione, quindi unire i ceci e mescolare.
- Trasferire il cous cous con i ceci nel piatto e servire.



La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Sale Iposodico