

#IORESTOACASA con le ricette dell'EINAUDI

FUSILLI INTEGRALI CON CALAMARETTI SU CREMA DI CECI AL ROSMARINO



TEMPO
DI
PREPARAZIONE

20 minuti



TEMPO DI
COTTURA

10 minuti



PORZIONI
2 persone



PREPARATA
DA
D. Pepe 4^G
Prof.
N.Sabatino



Abruzzo
Cococciola
Doc

Ingredienti

- 180 gr. fusilli integrali
- 1 calamaro
- 100 gr. ceci in scatola
- Rosmarino q.b.
- Olio EVO q.b.
- 1 calice di vino bianco
- Sale e pepe q.b.
- 1 spicchio d'aglio

Preparazione

- Pulire il calamaro e tagliarlo pezzi;
- saltare in padella con aglio ed olio per 2 minuti;
- togliere il calamaro e nella stessa padella saltare i ceci;
- sfumare con vino bianco;
- passare al mixer e poi al setaccio;
- cuocere i fusilli in abbondante acqua salata e mantecare con rosmarino e i calamari;
- servire disponendo la pasta ed i calamari su un letto di crema di ceci.

Informazioni Nutrizionali

I ceci sono legumi noti anche come "carne dei poveri", ricchi di proteine, carboidrati e fibre che aiutano a regolarizzare l'intestino. Contengono, inoltre, molti sali minerali quali magnesio, calcio, fosforo e potassio. Sono privi di glutine e quindi indicati per l'alimentazione dei celiaci. I calamari sono cefalopodi con carni poco caloriche ricche di proteine ad alto valore biologico; i grassi sono carenti ed il contenuto di colesterolo rientra nei valori medi.