



VIAHEART
LA VIA DEL CUORE
Segui i passi giusti per la tua salute cardiovascolare

LE RICETTE DI **SARAH CICOLINI** PER I PAZIENTI CON **NEFROPATIE,** **IPERTENSIONE, IPERCOLESTEROLEMIA**

Pasta E Ceci



PASTA E CECI

Ingredienti per 1 persona:

60 gr di ceci
50 gr di pasta di farro
Un cucchiaino di Harissa in polvere
Olio - Sale - Pepe - Prezzemolo

Per il brodo
1/2 cipolla
1 carota
1 costa di sedano
400 cc di acqua



Procedimento

Fare un brodo vegetale con la cipolla, il sedano e la carota e un pizzico di sale.

Versare nel brodo metà dei ceci e frullarli con il frullatore a immersione in modo da creare una crema.

Successivamente, in un pentolino, versare la crema di ceci e quelli interi rimasti.

Portare a ebollizione e una volta raggiunta calare la pasta.

Cuocere un minuto in meno di quanto indicato per la pasta.

Quando la pasta è giunta a cottura, spegnere il fuoco e aggiungere un cucchiaino d'olio e un pizzico di sale, girare fino a mantecata completata.

Infine impiattare, aggiungendo un po' di Harissa, un po' di prezzemolo tritato e un giro d'olio.