

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

La dieta della zia, giorno 15: i ceci

Redazione · Monday, February 7th, 2022

-“Ciao! Leggo sempre i tuoi articoli e ti seguo su cucinando ma non sempre... Ho una cosa interessantissima da proporti.”

–“**Una dieta miracolosa?**”

–“Sai ho iniziato un nuovo lavoro volevo proporti un fantastico robot da cucina che ti agevola in tutte le preparazioni! Leggo che hai sempre gente a cena e con questo ci metteresti un attimo a preparare tutto.”

-“ No ma guarda... io sto seguendo una dieta e quindi meno gente mi si autoinvita meglio è... se divento anche brava e veloce”.

-“Guarda che se sei a dieta è fantastico anche per quello! Ti faccio una piccola dimostrazione. Te lo faccio solo provare!”

Quel ‘te lo faccio solo provare’ risuona un po’ come quel “ guardo solo cosa costa!” che dico a mio marito quando vedo borse o scarpe in quelle vetrine che sarebbe meglio non guardare.

“Allora vengo nel pomeriggio! Fa un risotto fantastico potrai proporlo stasera!”

“ eh no! **Io stasera ho i ceci!**”

Certo i ceci vantano un sacco di proprietà per la nostra salute. Come prima cosa le fibre e le proteine dei ceci favoriscono la sazietà (e con me sono perfetti), sono poveri di grassi ma ricchi di vitamine C A e quelle del gruppo B. Hanno un alto contenuto di potassio, fosforo, calcio, ferro e zinco. Sono utili per prevenire alcune forme di diabete, aiutano a controllare i livelli di glicemia nel sangue e contribuiscono a tenere a bada il colesterolo.

Pensate che li utilizzo per preparare un Hummus dolce con cacao e nocciole che ricorda molto quella famosissima crema spalmabile. Affondarvi il cucchiaino però vi farà sentire meno in colpa. La mangiano anche i miei figli e neanche sospettano che contenga dei ceci... starete pensando che ora lo leggono qui?

Tranquilli, questa è la prova che mi mettono i like senza leggere quel che scrivo.

Ingredienti

120g di nocciole tostate e pelate

120g di sciroppo d'acero

25g di olio di semi

200g di ceci cotti (pesati con la buccia che però poi andrà eliminata)

25g di cacao amaro

25g di latte o acqua

Scolate e pesate 200g di ceci io utilizzo quelli già pronti in scatola, levategli le bucce anche se può sembrare un lavoraccio è molto veloce.

Frullate in un mixer molto potente (e qui metto alla prova il fantastico robot) nocciole sciropato d'acero e olio di semi.

Frullate a lungo e quando avrete ottenuto un composto vellutato aggiungete gli altri ingredienti e frullate di nuovo.

Dovreste ottenere **una crema liscia... proprio come quella crema!**

Si conserva in frigorifero in un vasetto per 4/5 giorni.

Visto che la mia prova non è terminata ho preparato anche **una vellutata di ceci e piovra cotta a bassa temperatura.** Ho decorato con ceci neri resi croccanti in forno.

Eh si! Il famoso robot Oltre ad aver cotto la vellutata ha anche cotto la piovra sottovuoto a bassa temperatura.

Vi state chiedendo cosa ho deciso??

Vi state chiedendo se non mi interessa e continuò a pensare a borse o scarpe?

Probabilmente anche mio marito... ma vediamo se lui gli articoli li legge o se mette solo i like come fanno i miei figli?



This entry was posted on Monday, February 7th, 2022 at 6:56 pm and is filed under [Cucina](#), [Legnano](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.