

Soufflè di ceci e porri

Una ricetta proteica a basso indice glicemico.



L'attività fisica mette una fame da lupi? Nutrite il vostro corpo con tutte le proteine di questi appetitosi soufflè.

Un piatto ricco di **proteine vegetali (ceci) e animali** (uova). Ideale se consumato dopo l'attività fisica per "nutrire" correttamente il tessuto muscolare (incluso quello cardiaco).La cottura in forno facilita la digestione delle proteine e consente di consumare i soufflè nel pasto serale senza "appesantire".

Difficoltà: facile Costo: basso

Preparazione: 15 min. + 45 min. di cottura

Ingredienti (per 4 soufflè)

200 g di ceci Despar già cotti (foto 1) uova fresche Bio,Logico Despar (foto 2)

1 porro

1 cucchiaino di curry mezzo bicchiere di bevanda di riso

olio extravergine di oliva Despar (foto 3) pane grattugiato Despar (foto 4)

un pizzico di sale marino integrale

Procedimento

- 1. Tritare la gamba di porro, riunire in una padella i ceci e lasciare insaporire a fuoco lento con un filo d'olio, un mestolo di acqua, un pizzico di sale e un cucchiaino di curry per una decina di minuti
- 2. Trascorso il tempo, trasferire il tutto nel bicchiere del frullatore a immersione, aggiungere mezzo bicchiere di bevanda di riso e frullare bene. Unire anche i tuorli delle due uova e continuare a frullare.
- 3. Oliare quattro stampini in ceramica e spolverare con il pane grattato. Riporli in frigorifero.
- 4. Con le fruste elettriche, montare gli albumi a neve e incorporarli delicatamente alla crema di ceci mescolando con un cucchiaio dal basso verso l'alto.
- 5. Versare il composto negli stampini e infornare a forno statico (non ventilato) per 35 minuti a 170°C senza mai aprire il forno fino a cottura ultimata.

