

Ceci in umido al curry e semi di cumino



Ingredienti (per 1 porzione)

120 g di ceci cotti

1 cucchiaio raso di curry Despar

mezzo scalogno piccolo

1 cucchiaino di semi di cumino Despar

1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar

1 pizzico di sale

Procedimento

1. Trito lo scalogno e lo faccio imbiondire in un piccolo tegame con l'olio, il curry e i semi di cumino.
2. Aggiungo poca acqua e lascio cuocere 5 minuti. Unisco i ceci lavati e scolati, e il sale.
3. Allungo ancora con poca acqua e faccio insaporire i ceci per 10 minuti, poi servo in tavola.