

Patate dolci ripiene di yogurt greco, ceci croccanti e rucola

Le patate dolci ripiene di yogurt greco, ceci croccanti e rucola sono nutrienti e gustose, ma facilissime da preparare. Scopri tutti i passaggi.



Oggi ti proponiamo una **ricetta sana, nutriente e molto gustosa**: le **patate dolci ripiene di yogurt greco, ceci croccanti e rucola**.

Per preparare questa ricetta occorrono **pochi e semplici ingredienti**. Per portare in **tavola un piatto unico**, abbina le patate dolci a un'insalata di rucola oppure a della cicoria ripassata in padella, zucca al forno o le verdure di stagione che preferisci.

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Tempo di preparazione: 30 min.

Ingredienti

Per 2 persone

2 patate dolci

150 g di yogurt greco al naturale

150 g di ceci già cotti

Mezzo cucchiaino di paprika affumicata

Una punta di cucchiaino di cumino in polvere Despar

1 cucchiaio di farina di riso

2 cucchiaini di succo di limone

Olio extra vergine di oliva 100% italiano Despar Premium q.b.

Rucola Bio,Logico Despar q.b.

Procedimento

1. Sciacqua le patate dolci, dividile a metà nel senso della lunghezza e condiscile con qualche cucchiaio di olio, sale e pepe. Trasferiscile in una teglia rivestita di carta forno ponendo la parte tagliata a contatto con la carta; cuoci nel forno preriscaldato a 160° per circa 35 – 40 minuti, girandole a metà cottura, o finché sono ben cotte.
2. Lascia intiepidire le patate e prepara i ceci.
3. Scola i ceci e sciacquali bene. Trasferiscili in una ciotola, aggiungi 1 cucchiaio di olio, la paprika, il cumino, il pepe, la farina e un pizzico di sale. Mescola bene e trasferiscili in una teglia rivestita di carta forno. Cuoci a 160 °C per circa 20 minuti.
4. Condisci lo yogurt con il succo di limone, un pizzico di sale e pepe a piacere.
5. Farcisci le patate dolci con lo yogurt greco, aggiungi i ceci croccanti e completa aggiungendo qualche manciata di rucola. Condisci a piacere con un filo di olio.