

## Cavolo viola all'arancia su crema di ceci, cavolfiori alla paprika e pane integrale

Una ricetta vegetariana perfetta per le serate d'autunno. Cremosità e gusto a ogni assaggio per una rivisitazione del cavolo viola su crema di ceci e verdure.



La nostra proposta di cena di **cavolo viola all'arancia su crema di ceci, cavolfiori alla paprika e pane integrale** è un **piatto vegetariano** perfetto per sorprendere i tuoi ospiti o per concludere la serata a casa. Il cavolo viola si fonde con la dolcezza dell'arancia, mentre la crema di ceci aggiunge una cremosità irresistibile. Puoi aggiungere anche i crostini di pane integrale, per un tocco croccante. Il segreto di questa ricetta? È così **veloce** che si prepara in pochissimo tempo. Provala subito!

**Difficoltà: bassa**

**Costo: basso**

**Tempo di preparazione: 25 min.**

### Ingredienti

**(per 2 persone)**

400 g di cavolo cappuccio viola

Il succo di mezza arancia non trattata più la scorza

**300 g di ceci già cotti Despar Bio,Logico**

100 g di cime di broccolo romanesco

**Mezzo cucchiaino di paprika dolce Despar**

4 cucchiaini di olio extravergine di oliva

4 pizzichi di sale

**1 macinata di pepe bianco Despar**

70 g di pane integrale a fette

### Preparazione

1. Taglia il cavolo a fette longitudinali da 200 g circa l'una. Cuocilo a vapore coperto per circa 15 minuti. Irrorarlo con il succo d'arancia e condiscilo con la scorza d'arancia e un pizzico di sale. Trasferiscilo in una pirofila e prosegui la cottura in forno a 140°C per 30 minuti circa.
2. Taglia le cime di broccolo in piccoli pezzi, condiscile con un cucchiaino d'olio, un pizzico di sale e la paprika. Trasferisci anche queste in una pirofila rivestita con carta da forno e cuocile in forno a 140°C, finché si saranno ammorbidite.
3. Frulla i ceci con un pizzico di sale, un cucchiaino di olio e un paio di cucchiaini d'acqua fino a aggiungere una crema omogenea.
4. Stendi la crema di ceci intiepidita a specchio in un piatto. Trasferisci sopra il cavolo viola all'arancia, le cime di cavolfiore alla paprika. Servi con le fette di pane integrale.