



Sformato di ceci e zucca

RICETTA SCOLASTICA

Ingredienti:
per una porzione

40g Ceci

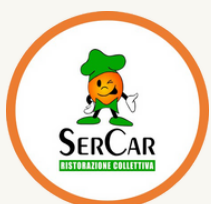
30g Zucca

10g Fiocchi d'avena

Acqua q.b.

Olio EVO q.b.

Sale fino q.b.





Sformato di ceci e zucca

RICETTA SCOLASTICA

Procedimento:

Tagliate la zucca a cubetti e mettetela in una padella con un cucchiaino di olio EVO. Fatela saltare fino a che non sarà cotta aggiungendo l'acqua necessaria poco alla volta.

Aggiungete ora i ceci, aggiustare il sapore con il sale e fate saltare ancora per qualche minuto.

Macinate il tutto e versatelo in una teglia leggermente unta con un pò di olio o utilizzando della carta forno.

Spolverate lo sformato con i fiocchi d'avena e infornate 180°C per 15 minuti circa fino ad ottenere la doratura desiderata.

