OLIO CUORE

Cous cous di Kamut® ai ceci

Ingredienti

- 240 g cous cous di Kamut®
- 250 g ceci lessati
- 50 g cipolla
- 120 g carote
- 1 cucchiaino curry
- 1 cucchiaio **Olio Cuore**
- **Sale Iposodico Iodato Cuore**

- **Portata: Primi**
- **Tempo: 20''**
- **Persone: 2**
- **Calorie: 273.45 Kcal**
- **Grassi: 4.76 g**

Preparazione

- In una casseruola scaldare l’**Olio di Mais Cuore.**

- Unire la cipolla tritata e le carote a pezzetti e rosolare per 5 minuti.

- Aggiungere i ceci.

- Aromatizzare con il curry.

- Bagnare con acqua e cuocere per 10 minuti, poi controllare di sale.
- Cuocere il cous cous seguendo le indicazioni riportate sulla confezione, quindi unire i ceci e mescolare.
- Trasferire il cous cous con i ceci nel piatto e servire.

La ricetta è stata preparata con:

Olio di Mais

Sale Iposodico