

Calamari su Crema di Ceci

INGREDIENTI

- 250 GR DI CECI SECCHI
- POCHI CM DI ALGA KOMBU
- 1 RAMETTO DI ROSMARINO
- 2 FOGLIE DI SALVIA
- 400 GR. DI CALAMARI
- 1 CIPOLLA PICCOLA
- 1 CAROTA
- TAHIN (CREMA DI SESAMO)
- SUCCO DI MEZZO LIMONE
- 3 CUCCHIAI DI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
- SALE MARINO INTEGRALE

PROCEDIMENTO

- Mettere a bagno i ceci tutta la notte
- Il giorno dopo eliminare l'acqua di ammollo e cuocerli aggiungendo anche un rametto di rosmarino, 2 foglie di salvia e l'alga kombu precedentemente fatta rinvenire 5 minuti in acqua.
- Lasciare raffreddare i ceci.
- Tagliare i calamari.
- Lavare e tagliare a julienne la carota e la cipolla. Poi soffriggerle in padella con 2 cucchiaini d'olio extravergine di oliva e 1 cucchiaino di acqua (va bene anche quella di cottura dei ceci).
- Aggiungere i calamari e saltarli pochi minuti in padella, aggiungendo un pizzico di sale.
- Frullare, con un minipimer, i ceci scolati della loro acqua e aggiungere un cucchiaino abbondante di tahin, il sale, il succo di limone, 1 foglia di salvia di cottura dei ceci.
- Aggiungere l'acqua di cottura dei ceci fino al raggiungimento della consistenza desiderata.
- Impiattare mettendo sul fondo del piatto la crema di ceci, disporvi sopra al centro i calamari e aggiungere 1 cucchiaino di olio a crudo.
- Un ottimo abbinamento legume-pesce è servito.

Possono interessarti anche molte altre **ricette di cucina naturale e preventiva**. Resta in perfetta forma psicofisica alimentandoti nel modo

più naturale possibile.