

Fusilli con frutti di mare e crema di ceci



Ingredienti:

500 g fusilli grandi
300 g frutti di mare
1/2 bicchiere vino bianco
250 g ceci precotti
2 spicchi d'aglio
dado vegetale, rosmarino

In una pentola aggiungi i frutti di mare con il vino bianco, copri con MC e usa fiamma alta per 3 minuti, giusto per aprire i molluschi. Lascia raffreddare e toglì i gusci. Filtra il sugo ottenuto e metti da parte.

Metti nella pentola olio evo, dado vegetale e l'aglio tritato o intero. Copri con MCS e riscalda a fiamma alta 2 minuti. Aggiungi i ceci precotti, mescola e fai insaporire 2 minuti. Togli i ceci in un contenitore di vetro e aggiungi il sugo dei frutti di mare e rosmarino. Frulla per ottenere una crema liscia.

Nella pentola da dove hai tolto i ceci aggiungi 950 ml acqua e la pasta. Copri con MCS e porta ad ebollizione. Abbassa la fiamma e dopo 2 minuti mescola. Adesso puoi anche spengere il fuoco e lasciare in auto cottura per il tempo di cottura della pasta. Alla fine aggiungi parte della crema di ceci ed i frutti di mare. Mescola e lascia coperto 2 minuti per insaporire il tutto.

Servi con un pò di crema di ceci sotto.

Eliza Sestov