

Salsiccia e ceci



Ingredienti:

8 salsicce

300 g ceci precotti

1 carota

1 spicchio d'aglio

250 ml passata di pomodoro

dado vegetale, rosmarino

Metti nella pentola le salsicce bucherellate, copri con MCS e usa la fiamma alta circa 4 minuti per parte per rosolarle. Aggiungi olio evo, dado vegetale, i ceci e l'aglio schiacciato. Copri e continua a fiamma media 5-6 minuti per insaporire il tutto. Unisci la passata di pomodoro, porta ad ebollizione e continua a fiamma bassa 5 minuti. Lascia in auto cottura 5 minuti. Servi con del rosmarino.

Eliza Sestov