

## Zuppetta di ceci con spiedini piccanti di gamberi – senza glutine, senza lattosio

---



### Ingredienti:

ceci lessati q.b.

code di gambero messe sui spiedini q.b.

pomodorini q.b.

2 spicchi di aglio schiacciati

1 peperoncino

olio evo

1/2 misurino IFIB

acqua q.b., dado vegetale o sale.

Infilza 4-5 code di gambero sugli spiedini e cuoci a fiamma alta circa 1-2 minuti per parte.

Soffriggi nell'olio il dado vegetale, aglio e peperoncino coperto con MCSD per 2 minuti a fiamma alta sul fornello medio, poi aggiungi i ceci scollati. Mescola, cuoci 2-3 minuti a fiamma alta mescolando una volta per insaporirli.

Aggiungi l'acqua, IFIB, pomodorini tagliati a metà e cuoci a fuoco alto finché escano i vapori.

Sposta dal fuoco, toglì una parte dei ceci e frullali.

Unisci i ceci frullati nella pentola, cuoci 1 minuto a fiamma alta poi lascia a fuoco spento in auto cottura per 5 minuti.

Servi con i spiedini sopra, pepe macinato fresco e un giro d'olio.