



## Entrée

### Vellutata di carote con ceci

**Preparazione:** ca. 30 min.

**Energia porzione (1/4):**

349 kcal, grassi 20 g, carboidrati 29 g, proteine 10 g  
vegetariano, senza lattosio, senza glutine

#### Per 4 persone:

- 1 cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- 500 g di carote
- 1 c. di olio d'oliva
- 8 dl di acqua
- 1½ c.no di sale
- un pizzico di pepe
- 2 c. di olio d'oliva
- 1 barattolo di ceci (ca. 400 g)
- un pizzico di pepe
- 4 c. di pesto verde

#### Ecco come fare:

- 1 Vellutata:** pelare la cipolla, l'aglio e le carote. Tritare grossolanamente la cipolla e l'aglio e tagliare a fettine le carote. Scaldare l'olio in una padella. Soffriggere la cipolla e l'aglio, aggiungervi le carote e cuocerle per ca. 5 min. Versare l'acqua, insaporire. Dopo aver portato a ebollizione coprire e cuocere a fiamma bassa per ca. 20 min., frullare.
- 2 Ceci:** scaldare l'olio in una padella. Sciacquare i ceci, scolarli bene, asciugarli e riunirli in padella. Rosolarli a fiamma bassa per ca. 2 min. mescolando di tanto in tanto. Distribuire i ceci sulla vellutata insieme al pesto.

**Suggerimento:** aggiungere alla preparazione dei ceci ½ c.no di cumino.

**Aiuto per la spesa**  
**Trovate questi**  
**ingredienti**  
**nei Coop Pronto.**

