

Ingredienti

- 1 spicchio di aglio, senza anima
- 1 foglia di alloro secca
- 30 g di olio extravergine di oliva
- 200 g di ceci secchi, precedentemente messi in acqua almeno 12h
- 650 g di acqua
- 1 cucchiaino di sale
- 12 code di mazzancolle, sguosciate e pulite
- 20 g di vino bianco secco
- 50 g di panna (35% di grassi) o 50 g di latte intero
- pepe nero macinato, a piacere

Valori nutrizionali

PER 100 G

Carboidrati	6,33 g
Grassi	5,72 g
Proteine	12,68 g
Fibre	1,31 g

PER PORZIONE

Carboidrati	14,31 g
Grassi	12,93 g
Proteine	28,69 g
Fibre	2,95 g

Vellutata di ceci e gamberi

Difficoltà	facile
Tempo di preparazione	10 min.
Tempo totale	40 min.
Porzione	4

DAI GUSTO ALLA TUA DIETA
Ricette Low carb e Keto

[#monicacucinandoconbimby](https://www.instagram.com/monicacucinandoconbimby)

Preparazione con bimby

- Mettere nel boccale lo spicchio di aglio e la foglia di alloro, tritare: 3 sec./vel. 8. Riunire sul fondo con la spatola.
- Aggiungere l'olio extravergine di oliva e insaporire: 2 min./120°C/vel. 1 con il cestello al posto del misurino.
- Unire i ceci, l'acqua e il sale, cuocere con il cestello al posto del misurino: 30 min./100°C/vel. 1. Nel frattempo, in una padella antiaderente, scottare a fiamma alta le code di mazzancolle, sfumare con il vino bianco e trasferirle in un piatto.
- Aggiungere la panna nel boccale e frullare: 1 min./vel. 8. Trasferire la vellutata in 4 piatti fondi.
- Guarnire con le code di mazzancolle, spolverizzare a piacere con del pepe nero e servire.

Preparazione senza bimby

- Tritare aglio e una foglia di alloro e versare in una pentola capiente.
- Aggiungere l'olio extravergine di oliva e insaporire.
- Unire i ceci, l'acqua e il sale, e cuocere per 30 min. girando con un mestolo spesso. Nel frattempo, in una padella antiaderente, scottare a fiamma alta le code di mazzancolle, sfumare con il vino bianco e trasferirle in un piatto.
- Aggiungere ai ceci la panna e frullare con un frullatore ad immersione. Trasferire la vellutata in 4 piatti fondi.
- Guarnire con le code di mazzancolle, spolverizzare a piacere con del pepe nero e servire.



[seguimi su: #monicacucinandoconbimby](https://www.instagram.com/monicacucinandoconbimby) per trovare altre ricette



scrivimi per info: monica79.bimby@gmail.com