

heute gibt es... ceci arrostiti



Opzione 1: Chili e Chili (vegan)

Ingredienti:

- 400g di ceci in scatola
- 1 cucchiaio di olio insapore
- (O.A. affumicato) 1 cucchiaino di polvere di pepe
- 1 TL Chiliflocken
- 2.1 gestr. TL affumicato sale

Opzione 2: Aglio e parmigiano

Ingredienti:

- 400g di ceci in scatola
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- 2 EL geriebener Parmesan
- 1 spicchio aglio schiacciato
- 1 livello. TL origano secco

Preparazione:

1. Riscaldare il forno a 200 ° C (testa / calore inferiore) preriscaldamento.
2. Ceci scolare e mescolare bene in una ciotola con gli altri ingredienti della variante desiderata.
3. Stendere su una teglia foderata, in modo che i ceci non si sovrappongano.
4. Per 30 minuti nel forno, lasciare raffreddare e godere.



