



# Spaghetti in crema di ceci e guanciaie dorato con rosmarino e pomodori secchi

20 minuti

4



Aglio



Rosmarino



Guanciaie



Spaghetti



Pomodori Secchi



Ceci



Prezzemolo



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?  
Scansiona il QR code e lascia un commento!

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe

## Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

|                     | 2P          | 4P          |
|---------------------|-------------|-------------|
| Aglio               | 1 spicchio  | 2 spicchi   |
| Rosmarino           | 1 pezzo     | 2 pezzi     |
| Guanciale**         | 100 g       | 200 g       |
| Spaghetti <b>13</b> | 1 pacchetto | 1 pacchetto |
| Pomodori Secchi     | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Ceci                | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Prezzemolo**        | 5 g         | 10 g        |

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

|                                  | Per porzione         | Per 100g            |
|----------------------------------|----------------------|---------------------|
| per gli ingredienti non cucinati | 402 g                | 100 g               |
| Energia (kJ/kcal)                | 4000 kJ/<br>956 kcal | 996 kJ/<br>238 kcal |
| Grassi (g)                       | 37 g                 | 9 g                 |
| Grassi saturi (g)                | 12 g                 | 3 g                 |
| Carboidrati (g)                  | 116 g                | 29 g                |
| Zuccheri (g)                     | 9 g                  | 2 g                 |
| Fibre (g)                        | 17 g                 | 4 g                 |
| Proteine (g)                     | 33 g                 | 8 g                 |
| Sale (g)                         | 3 g                  | 1 g                 |

## Allergeni

**13** Cereali contenenti glutine

Per avere informazioni più complete su ingredienti, allergeni e tracce di allergeni, fai sempre riferimento all'etichetta sui prodotti. Le box sono confezionate in uno stabilimento che utilizza il sedano.

## Mi raccomando!

Conservate il kit ricette in frigo

Lavatevi le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti  
Usate tagliere e utensili diversi per i cibi crudi e quelli già pronti, oppure lavateli tra un uso e l'altro



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito [helloworldfresh.it](http://helloworldfresh.it)



## Preparare la crema di ceci

- Portate a bollire una pentola d'**acqua** salata per la pasta.
- Scolate i **ceci** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Rosolate l'**aglio** (potete tenere la buccia) con un filo d'**olio** in una padella antiaderente a fuoco medio, per 1-2 minuti.
- Aggiungete i **ceci**, il **rosmarino**, un pizzico di **sale**, **pepe**, 100 ml di **acqua** (circa mezzo bicchiere) per 2 persone e cuocete con un coperchio per 5-6 minuti.



## Mantecare la pasta

- Tenete da parte 1-2 mestoli di **acqua di cottura** e scolate la **pasta**.
- Trasferitela nella padella con il **guanciale**, unite 1 mestolo di **acqua di cottura**, la **crema di ceci** e proseguite la cottura per 1 minuto a fuoco alto, mescolando bene per amalgamare gli ingredienti.



## Rosolare il guanciale

- Eliminate **aglio** e **rosmarino** e frullate i **ceci** con il loro fondo di cottura e con 1 cucchiaio di **olio** per persona, fino a ottenere una crema liscia. Se necessario, aggiungete altra acqua calda per regolare la consistenza e aggiustate di sale.
- Riportate la stessa padella sul fuoco medio e rosolate il **guanciale** per 6-7 minuti, finché sarà dorato e croccante.
- Nel frattempo, lessate la **pasta** al dente, seguendo i tempi riportati sulla confezione.
- Tagliate i **pomodori secchi** a tocchetti e tritate finemente il **prezzemolo**.



## Disporre nei piatti

- Disponete la **pasta** nei piatti.
- Guarnite con i **pomodori secchi**, il **prezzemolo** e una macinata di **pepe** a piacere.

Buon Appetito!