



Con ConnectedCAM
Citroën™
scatta e condividi
il tuo viaggio

SCOPRI DI PIÙ >

SIVA
AUTOMOBILI

VIA BACCO, 18
ZONA INDUSTRIALE
(STRADA PER AEROPORTO)
ELMAS
TEL. 070 21991



Con ConnectedCAM
Citroën™
scatta e condividi
il tuo viaggio

SCOPRI DI PIÙ >

SIVA
AUTOMOBILI

VIA BACCO, 18
ZONA INDUSTRIALE
(STRADA PER AEROPORTO)
ELMAS
TEL. 070 21991



Viaggiamo con voi



IL PRIMO QUOTIDIANO DI CAGLIARI SUL WEB



- CAGLIARI
- AREA VASTA
- SARDEGNA
- SPORT
- EVENTI
- CULTURA
- RUBRICHE
- PUBBLIREDAZIONALI

Con ConnectedCAM
Citroën™
scatta e condividi
il tuo viaggio

SCOPRI DI PIÙ >

SIVA
AUTOMOBILI

VIA BACCO, 18
ZONA INDUSTRIALE
(STRADA PER AEROPORTO)
ELMAS
TEL. 070 21991

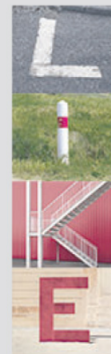


Con ConnectedCAM
Citroën™
scatta e condividi
il tuo viaggio

SCOPRI DI PIÙ >

SIVA
AUTOMOBILI

VIA BACCO, 18
ZONA INDUSTRIALE
(STRADA PER AEROPORTO)
ELMAS
TEL. 070 21991



Caciucco di fagioli: la ricetta gustosa per le feste natalizie

Una ricetta gustosa senza sale e senza grassi, ecco come prepararla.

Autore: Redazione Casteddu Online il 21/12/2016 15:23

Mi piace 8



Ecco una fra le ricette "famose" suggerite da Marcello Coronini nel suo libro La Cucina del Senza. Perfette per la cucina di ogni giorno, per una cena con gli amici o per una festa in famiglia. Dimostrano che con la Cucina del Senza bastano i giusti accorgimenti per guadagnare in salute senza rinunciare al piacere di mangiar bene.

La ricetta di oggi è il Caciucco di fagioli cannellini:

1 cipolla, 1 spicchio di aglio, 2 filetti di acciuga dissalati, 500 g di fagioli cannellini lessati, 200 g di erbetto o biette piccole, 1 l di brodo vegetale senza sale concentrato di pomodoro, 4 fette di pane rustico, 90 g di Parmigiano-Reggiano stagionato almeno 30 o 36 mesi, olio extravergine di oliva pepe in grani

Preparazione:

In una casseruola fate stufare con qualche cucchiaino d'acqua la cipolla affettata e l'aglio in camicia. Quando l'aglio è morbido, eliminatelo e unite i filetti di acciuga spezzettati, in modo che si disfino, quindi i fagioli e le erbette spezzettate, già lavate e scolate. Cuocete a fuoco dolce per qualche minuto. Versate quindi il brodo, spolverizzate con un po' di pepe macinato al momento e aggiungete un cucchiaino di concentrato di pomodoro. Fighiate bene e proseguite la cottura a fuoco basso fino a quando le erbette non sono cotte.

Disponete nei piatti fondi le fette di pane. Versate il caciucco sul pane e cospargete con il Parmigiano-Reggiano a scaglie. Condite con un giro d'olio e servite caldo.

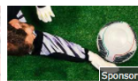
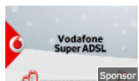
PUBBLIREDAZIONALI CASTEDDU ONLINE



Sestu, apre Jysk: le idee per la casa dalla Danimarca

TAGS: ricetta caciucco fagioli

TI POTREBBERO INTERESSARE ANCHE:



S. Benedetto, chiude Marabotto caffè: "Rotonda e parcheggi? Un incubo" - Casteddu...

Vodafone Super ADSL da 25€ e FiBit Flex in regalo!

Assemini, la rabbia dei dipendenti comunali contro il sindaco grillino - Casteddu Online

Scommetti sulla Serie B e ricevi il bonus di 60 €

Mi piace 8

