



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



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

8 Mi piace



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. Figurate 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 €

8 Mi piace

