



Submitted by: on dom 29 giu 2008 14:04:39 CEST

## Descrizione

Qui la descrizione della pietanza.

## Ingredienti

Dose per 4 persone:

Grano duro Timilia

Bicarbonato

Sale

Ceci

Olio extra vergine di oliva

Peperoncino Rosso

## Preparazione

Mettere a bagno due terzi di frumento per 24 ore aggiungendo un pizzico di bicarbonato. Quindi mettere in pentola a pressione con acqua, sale e un pizzico di bicarbonato il grano e aggiungere un terzo di ceci precedentemente messi a mollo con un pizzico di bicarbonato. Fare cuocere ancora per 60 minuti circa. Servire condendo con olio extra vergine d'oliva e un pizzico di peperoncino rosso

## Note

Qui le note

<b>Tempo di preparazione</b>	1 Ora	<b>Difficoltà</b>	Facilissimo
<b>Porzione</b>	4 porzione	<b>Altra porzione</b>	
<b>Località/Regione</b>	Sicilia	<b>Costo</b>	
<b>Vegetariana</b>	1	<b>Senza latticini</b>	1
<b>Dieta</b>	1	<b>Senza glutine</b>	0
<b>Kilo-Calorie</b>		<b>Kilo-joule</b>	
<b>Grassi</b>		<b>Breadunit</b>	
<b>Proteine</b>		<b>Carboidrati</b>	