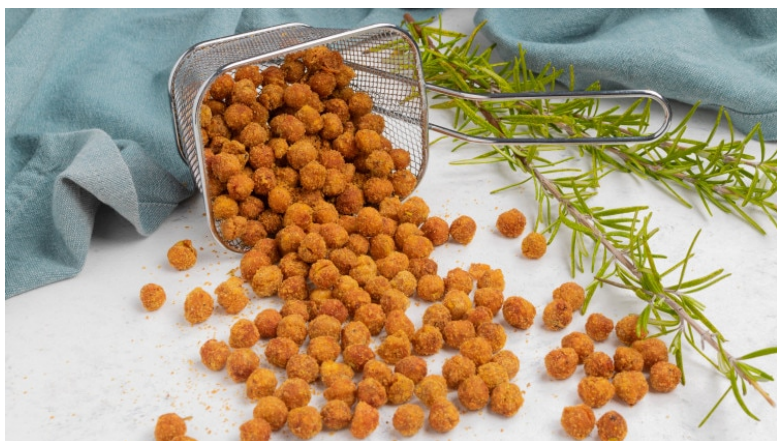


ANTIPASTI E SNACK

Ceci croccanti in friggitrice ad aria

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [2 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [5 min](#) COTTURA: [30 min](#) COSTO:
[molto basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



I **ceci croccanti** [in friggitrice ad aria](#) sono lo **snack** perfetto: **leggeri, speziati e pronti in meno di mezz'ora**. Bastano dei ceci precotti, qualche spezia e un filo d'olio per ottenere uno **stuzzichino sano e gustoso**, una ricetta da servire all'[aperitivo](#) o da sgranocchiare davanti alla TV.

INGREDIENTI PER I CECI CROCCANTI

CECI PRECOTTI 240 gr
FARINA 00 10 gr
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) +
q.b. per la friggitrice ad aria - 10 gr
SALE
PEPE
PAPRIKA 1 cucchiaino da tè
CURCUMA 1 cucchiaino da tè
AGLIO IN POLVERE
ROSMARINO
PANGRATTATO

COME SI PREPARANO I CECI CROCCANTI IN FRIGGITRICE AD ARIA

1 Scola i ceci e tamponali con carta assorbente. Trasferiscili in una ciotola, aggiungi la farina

e l'olio



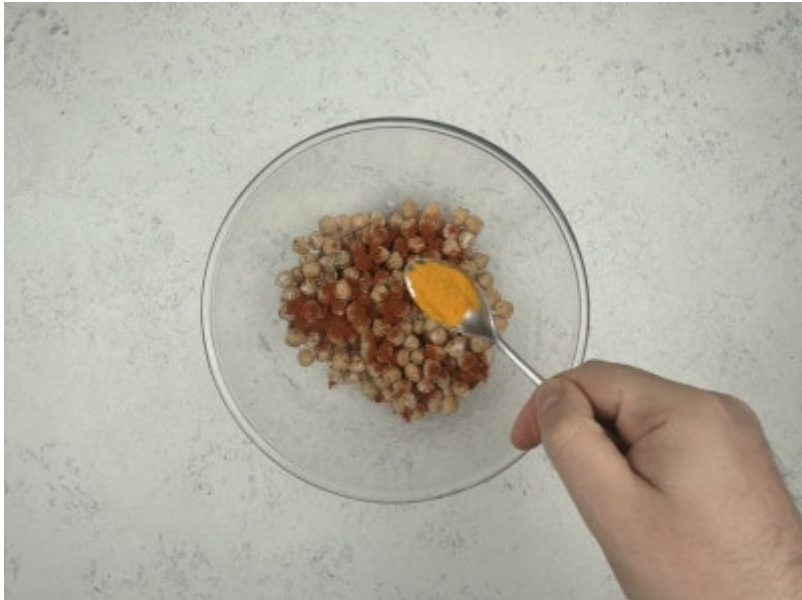


2 Aggiusta di sale e pepe. Dai una mescolata veloce quindi unisci il rosmarino e la paprika





3 Aggiungi la curcuma, l'aglio in polvere e mescola nuovamente. Unisci il pangrattato e mescola più accuratamente in modo che tutti i condimenti rivestano i ceci.





4 Versa i ceci nel cestello della friggitrice ad aria rivestito di carta forno, fai in modo che sia

uno strato unico senza sovrapposizione. Spruzza qualche puff di olio e cuoci a 180°C per 10 minuti. Poi aumenta la temperatura a 200°C e continua a cuocere per altri 20 minuti.





TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Usa **ceci in scatola** per velocizzare la preparazione, ma **scolali bene** e asciugali con carta assorbente.

Se hai spezie aperte da tempo, questa ricetta è l'occasione perfetta per consumarle.

Il pangrattato può essere fatto in casa con [pane](#) raffermo: più gusto, zero sprechi.

Conserva i ceci avanzati in un contenitore ermetico: restano croccanti più a lungo.

COME SI CONSERVANO I CECI CROCCANTI

Conserva i ceci croccanti in un contenitore di vetro o latta, ben chiuso e lontano dall'umidità. Si mantengono croccanti per 2-3 giorni. Se tendono ad ammorbidirsi, puoi rimetterli per qualche minuto in friggitrice ad aria.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Polpette di ceci e zucchine: un secondo leggero e gustoso.

Falafel: croccanti senza frittura.

Ceci speziati al forno: alternativa semplice se non hai la friggitrice.

Hummus cremoso: perfetto da accompagnare a pane o verdure.

Burger di ceci: un altro secondo sano e proteico.