



## CECI UMBRI MARFUGA®

Ceci Umbri

**Confezione:**

Bustina da 500 Gr. Scatole da 12 bustine

**Ricetta: Insalata di ceci**

lasciare in ammollo 6 ore, poi versare in una pentola con acqua fredda e portare ad ebollizione

Ingredienti: 300g di ceci, 1 peperone rosso, 1 pomodoro verde, 1 cetriolo, 1 gambo di sedano, 1/2 cipolla, rucola o insalata, 2 spicchi di aglio, rosmarino, salvia, olio extra vergine di oliva, aceto, sale, pepe.

*Lasciare in ammollo i ceci per 6 ore. Lessare in acqua per 30 min. con aglio, rosmarino e salvia. Salare verso fine cottura, scolare e lasciare intiepidire.*

*Tagliare a dadi le verdure. Disporre in una ciotola un pizzico di sale e pepe, unire l'aceto e l'olio e mescolare fino ad ottenere un composto ben emulsionato. Unire ai ceci le verdure ed il composto, mescolare e servire.*



## LENTICCHIE UMBRE MARFUGA®

Lenticchie Umbre

**Confezione:**

Bustina da 500 Gr. Scatole da 12 bustine

**Ricetta: Lenticchie stufate**

Versare in una pentola con acqua fredda e portare ad ebollizione

Ingredienti: 500g di lenticchie, 120g di pancetta, 2 cipolle, 1-2 gambi di sedano, 2 carote, 60g di olio extra vergine di oliva, prezzemolo, sale, pepe, (brodo).

*Mettere le lenticchie in una pentola con acqua fredda e poi portare ad ebollizione e lessare le lenticchie. Soffriggere la cipolla, le carote e il sedano in olio extra vergine di oliva. Aggiungere la pancetta tagliata a dadini e farla cuocere. Aggiungere una manciata di prezzemolo tritato, sale e pepe.*

*Cucinare a fuoco basso, se necessario aggiungere acqua e brodo.*

*Tempo di cottura 20/30 minuti.*



### SCHEDA TECNICA

Formato	Bustina da 500 gr
Pezzi per cartone	12
Dimensioni cartone	L.25xP.19xH.27
Peso Lordo cartone	6,40 Kg
N° cartoni per strato europallet	18
N° strati per europallet	6
Scadenza	24 mesi dalla data di confezionamento