

# SANDWICH DI CECINA AL FORNO

*Mangiar sano non è mai stato così gustoso*

**DIFFICOLTA':** *Facile*

**TEMPO DI COTTURA :** *40 min*

## INGREDIENTI

- 200 g di farina di ceci
- 500 ml di acqua
- olio EVO q.b.
- un pizzico di sale
- pepe nero
- 1 broccolo piccolo
- 1 peperone rosso
- 1 zucchina
- mezzo peperone
- mezza cipolla
- gomasio
- basilico
- una manciata di mandorle

## PREPARAZIONE

- 01** Amalgama farina acqua olio e sale, lascia riposare per qualche ora
- 02** Taglia le verdure alla julienne, metti in teglia e condisci con olio sale pepe e basilico
- 03** Versa in teglia il composto della cecina
- 04** Metti le due teglie in forno 180°: cecina 40 min, verdure 20 minuti
- 05** Impiatta stile sandwich e ...addio cellulite con gusto!