

# Spuntino sano: Ceci al forno nel video tutorial



**Sgranocchiare senza rimpianti = il doppio del divertimento! I ceci al forno sono meravigliosamente croccanti, si preparano in poco tempo e possono essere adattati al proprio gusto.**

Per una piacevole serata davanti alla TV non può mancare un piccolo spuntino, siete d'accordo? Perché allora non passare a un'alternativa più sana alle patatine, al cioccolato e così via, che è a basso contenuto di grassi e vegana e contiene anche proteine e fibre?

È chiaro che nemmeno questo snack croccante va divorato a chili, anche perché i legumi contengono un bel po' di carboidrati e calorie. Come per tutto, anche in questo caso è la quantità che conta.

A proposito, le palline croccanti si prestano anche meravigliosamente come ingrediente saziante nelle insalate, come per esempio nella nostra [Insalata autunnale di cavolo piuma](#). Così, se dopo la serata televisiva rimangono degli avanzi, questi possono essere facilmente riciclati.

- 130 g di ceci secchi o 260 g di ceci in scatola già cotti
- 1 ½ cucchiaino d'olio d'oliva
- ½ cucchiaino di aglio in polvere
- ¼ di cucchiaino di pepe di Caienna
- 1 cucchiaino di paprica in polvere
- 2 prese di curry in polvere
- circa 2 cucchiaini di sale e/o spezie a scelta

1. Mettere in ammollo i ceci secchi in una grande ciotola per una notte in una quantità d'acqua che dev'essere il doppio dell'altezza dei ceci. Il giorno dopo, scolare l'acqua dei ceci (questo è importante, perché l'acqua ora contiene tossine), sciacquare i ceci e cuocere a fuoco medio in una quantità d'acqua doppia dell'altezza dei ceci fino a quando non sono cotti (che richiede circa 1 ora o 1 ora e mezza). Assicurarsi che i ceci siano costantemente coperti d'acqua. Poi scolarli e sciacquarli di nuovo bene.
2. Per i ceci in scatola, basta scolarli e sciacquarli bene.
3. Distribuire i ceci, in scatola o cotti da noi, su un telo da cucina e asciugarli.
4. Poi mescolare i legumi in una ciotola con l'olio d'oliva e le spezie, disporli su una teglia coperta di carta da forno e cuocerli nel forno preriscaldato a 170 gradi sopra e sotto per 38 a 40 minuti, girandoli una volta.

**Tempo di preparazione compresa la cottura circa 45 minuti (con ceci in scatola)**