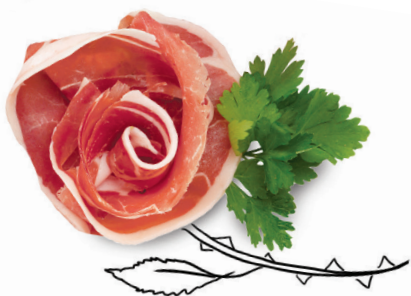


## MENÙ CENA / TERZA PORTATA

# PROSCIUTTO CON I FICHI

DIFFICOLTÀ ●○○○

TEMPO 20 MIN



## ingredienti

180 g di fagioli cannellini freschi  
50 g di carote  
50 g di sedano  
1 foglia di alloro  
olio extravergine d'oliva q.b.  
sale q.b.  
30 g di prosciutto crudo  
200 g di fichi settembrini

### Procedimento

Tenete a bagno i fagioli cannellini per alcune ore, poi cuoceteli in una casseruola nella quale avrete messo le carote, il sedano, l'olio e l'alloro. Aggiungete dell'acqua calda per continuare la cottura. In una padella ben calda dorate velocemente i fichi avvolti nel prosciutto crudo.

Versate su un piatto la zuppa fredda, disponendo al centro il prosciutto e i fichi croccanti. Così, la parte calda e friabile della pietanza rimarrà all'esterno e la parte fredda e dolce dei fichi all'interno.

### @ChefCirciello

Avete mai mangiato il prosciutto con i fichi o con il melone cotto? Provatelo! È proprio una ricetta per ragazzi!

	adulto	bambino
Porzione Gr. netti a crudo	163	101
Porzione Gr. netti cotto	218,9	144,875
kcal	256,0	179,1
kJ	1071,7	749,8
proteine	14,9 g	11,9 g
grassi	7,6 g	5,2 g
zuccheri	33,3 g	22,3 g
fibre	11,1 g	8,3 g

www.raigulp.rai.it



"Guarda  
le Ricette"



Minerva