

# Spaghetti al pesto di broccoli e ceci glassati al miele

Valori nutrizionali (per porzione):  
**3.071 kJ / 734 kcal**

Grassi: **28 g** Proteine: **33 g**  
Carboidrati: **85 g**

## INGREDIENTI

4 Porzioni

### Pasta

**300 g** di spaghetti  
**250 g** di broccoli  
**100 g** di parmigiano, tritato finemente  
**100 g** di crème fraîche  
**40 g** di pinoli  
**3** spicchi d'aglio, pressati  
**30 ml** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman

### Ceci arrostiti:

**20 g** di miele  
**50 ml** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman

**20 ml** di concentrato di pomodoro

**20 ml** di olio d'oliva  
**400 g** di ceci in lattina, scolati

### Guarnizione:

**130 g** di pomodori secchi, acquistati in negozio  
**10 g** di pinoli

## PREPARAZIONE

### Passaggio 1

Preriscaldare il forno a 180°C. Bollire l'acqua in una pentola a pressione oppure in una pentola con apposito colino. Foderare una teglia bordata con carta forno. Ripartire i broccoli in pezzi grossolani ma uniformi. Mettere in pentola a pressione e chiudere. Cuocere a vapore per 6 minuti. Porre i broccoli bolliti in un mixer da cucina, aggiungendo aglio, crème fraîche, 30 ml di salsa di soia a fermentazione naturale, parmigiano grattugiato e 40 g di pinoli. Mixare per un minuto, eventualmente staccare i residui dai bordi e aggiungere alla miscela, al fine di ottenere una salsa dalla consistenza ferma.

### Passaggio 2

In una ciotola media miscelare il miele con 50 ml di salsa di soia a fermentazione naturale, il concentrato di pomodoro e l'olio. Aggiungere i ceci scolati e mescolare nella salsa. Collocare i ceci sulla teglia preparata e cuocere per 20 minuti in forno. Estrarre dal forno e lasciar leggermente raffreddare.

### Passaggio 3

Portare a ebollizione l'acqua in una grande pentola, salare per bene e cuocere gli spaghetti al dente, secondo le istruzioni. Scolare gli spaghetti, conservando 100 ml di acqua di cottura. Mescolare gli spaghetti con l'acqua di cottura e la salsa, all'interno di una grande padella. Mescolare a fuoco medio per circa un minuto. Suddividere gli

spaghetti in quattro piatti e guarnire con i ceci arrostiti.