

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Cacciucco di ceci

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 60 min COSTO:

basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Il cacciucco di ceci è un delizioso piatto unico toscano. La ricetta base prevede ceci e verdure che possono essere bietole o simili e che vengono arricchiti con del pomodoro e degli insaporitori. A seconda della zona si fa in maniera diversa. Quella che vi proponiamo in questa versione è una ricetta molto particolare che prevede l'utilizzo anche della salsa tamari che conferisce oltre al gusto una morbidezza particolare al piatto. Noi siamo partiti da ceci secchi, ma per mancanza di tempo, nulla vi vieta di utilizzare quelli già lessi in modo da abbreviare la preparazione. Provate questa nostra ricetta con i ceci e se questo legume vi piace tanto vi invitiamo a gustare anche i [ceci con salsiccia](#).

INGREDIENTI

CECI già cotti - 1 kg
BIETOLE oppure ortica - 500 gr
PECORINO 100 gr
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiaini da tavola
SALE
PEPE NERO
PEPERONCINO ROSSO PICCANTE 1
BRODO VEGETALE 1 l
SALSA TAMARI 1 cucchiaino da tè
SEMI DI FINOCCHIO 1 cucchiaino da tavola

PREPARAZIONE

- 1 Dopo averli messi a mollo, cuocere i ceci (se possibile nel coccio), unendo a tre quarti di cottura una buona porzione di bietola o ortica, già tagliata a pezzetti.



2 Alla fine della cottura, prima che i ceci comincino a sfaldarsi, unire aromi e sapori, spolverando di pecorino e condire con l'olio e la salsa tamari. Lasciare riposare per qualche minuto e poi servire con del pane abbrustolito.





CONSIGLIO

Come si ammollano i ceci?

Bisogna metterli in acqua fredda per una notte intera. La pattina seguente si scolano e si cuociono.

Non trovo l'ortica, posso utilizzare solo della bietola?

Si certo va benissimo, aumenta un po' le dosi della bietola stessa.

Posso congelare una porzione che mi è avanzata?

Si puoi congelarla in un contenitore per alimenti.

Cos'è la salsa tamari?

Si tratta di una salsa di soia giapponese con cui in genere si arricchiscono le pietanze.

Non ho il coccio, come posso fare?

Utilizza un tegame capiente, in modo che gli ingredienti ci stiano comodi.