

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Ceci al cacciucco

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#) / [Toscana](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [5 min](#) COTTURA: [40 min](#) COSTO:

[molto basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



I **ceci al cacciucco** sono una ricetta tipica toscana che si prepara utilizzando i ceci e delle verdure come ad esempio la bietola ma in questo caso vogliamo proporvi una versione semplice semplice ma decisamente molto gustosa, che prevede utilizzo della passata di pomodoro. Siamo sicuri che vi piacerà e conquisterà soprattutto chi di voi non ama questo legume in particolare. I ceci sono molto calorici ed è per questo che vi consigliamo di consumare la preparazione durante le sere invernali, anche se però è talmente buona che la amiamo tutto l'anno. La cottura in questo caso viene fatta all'interno di un tegame di coccio, ma nulla vieta di utilizzare ciò che si ha in casa. Potete anche

insaporirla con le vostre erbe odorose preferite, noi abbiamo scelto il prezzemolo che conferisce freschezza in questo caso. Se come noi amate i ceci vi proponiamo di provare anche la [minestra con i ceci](#) i, ottima!

INGREDIENTI

CECI lessati - 800 gr
POLPA DI POMODORO PRONTA 400 gr
PEPERONCINO ROSSO PICCANTE 1
SPICCHIO DI AGLIO 2
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 2
cucchiari da tavola
PREZZEMOLO 1 ciuffo
SALE
PEPE NERO

PREPARAZIONE

1 Per realizzare la ricetta dei ceci al cacciucco, fate imbiondire in una pentola di coccio l'aglio ed il peperoncino.

Versate la polpa di pomodoro e lasciate insaporire per poco tempo.



2 Aggiungete i ceci con poca della loro acqua di cottura, fate sobbollire e poi lasciate

cuocere a fuoco basso per 30 minuti.



3 Salate e pepate adeguatamente, guarnite con una manciata di prezzemolo.

CONSIGLI

Mi sembra molto buona, ho solo i ceci secchi come devo fare?

Devi sciacquarli e metterli a bagno una notte intera. Il mattino seguente li scoli e li cuoci almeno per un'ora e mezza in acqua bollente e poi procedi seguendo la ricetta.

Posso eliminare il peperoncino poiché ci sono dei bambini a cui non piace.

Sì certo che puoi.

Potrei volendo sostituire i ceci con fagioli?

Sì e verrà un piatto ottimo!