

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Ceci all'acciuga

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 5 min COTTURA: 10 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

CECI già cotti - 600 gr

ALICI O ACCIUGHE SOTT'OLIO filetti - 8

SPICCHIO DI AGLIO 1

PANE a fette -

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiaini da tavola

SALE

I ceci all'acciuga sono un contorno semplicissimo ma ricco e saporito, di quei piatti che richiamano atmosfere semplici e rustiche...Servite i ceci all'acciuga sulle fette di pane abbrustolito, sentirete che bontà... Questa combinazione di ceci e acciughe potrebbe stupirvi più di quanto pensiate!

PREPARAZIONE

1 Affettate del pane e ponetelo su di una griglia rovente per abbrustolirlo.



2 Fate scaldare in una padella un giro abbondante di olio extravergine d'oliva con uno spicchio d'aglio in camicia leggermente schiacciato.



3 Aggiungete le acciughe sottolio ed un peperoncino alla padella e fate prendere calore.



4 Quando l'olio inizierà a sfrigolare, aggiungete i ceci cotti in precedenza.



5 Fate insaporire i ceci per il tempo necessario al pane per abbrustolirsi.



- 6 Adagiate il pane in un vassoio da portata e distribuitevi sopra i ceci all'acciuga, irrorando il tutto con il fondo di cottura dei ceci.



- 7 Ultimate il piatto con un giro d'olio a crudo e servite immediatamente.



NOTE

Prima di cuocere i ceci teneteli a bagno in acqua fredda per tutta la notte, scolateli e sciacquateli. All'acqua dell'ammollo aggiungete un poco di bicarbonato, mezzo cucchiaino di bicarbonato per kg di legumi è sufficiente per correggere l'acidità dell'acqua e consentire un corretto ammollo. Quantità superiori potrebbero alterare il sapore dei ceci ed inoltre ne diminuisce il valore vitaminico e proteico. Un mancato ammollo, insieme all'innalzamento rapido della temperatura, porta inevitabilmente ad ottenere ceci duri.