

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

## Ceci con carote e uvetta

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: bassa    PREPARAZIONE: 15 min    COTTURA: 80 min    COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



### INGREDIENTI

CECI secchi - 200 gr

UVETTA 20 gr

CANNELLA 1 cucchiaino da tè

CIPOLLE ½

CAROTE medie - 2

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

### PREPARAZIONE

**1** Ricordatevi di mettere i ceci in ammollo almeno 12 ore prima di iniziare la preparazione di questo piatto.

Scolate i ceci e lessateli in una casseruola con acqua fredda per 1 ora e mezza, salateli solo a fine cottura.

In una padella rosolate nell'olio la cipolla affettata, aggiungete le carote pelate e tagliate a rondelle.



**2** Unite un mestolo di acqua di cottura dei ceci e lasciate cuocere per 10 minuti a fiamma dolce.



**3** Aggiungete i ceci e l'uvetta tenuta in ammollo per 15 minuti in acqua fredda e il cucchiaino di cannella.



4 Lasciate insaporire per 5 minuti e servite.