

ZUPPE E MINESTRE

Minestra di ceci

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [200 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)

NOTE: + 24 ORE DI AMMOLLO



La **minestra di ceci** è un comfort food molto nutriente, perfetto nelle serate invernali quando si ha voglia di un piatto che riscaldi corpo e cuore. Un piatto appagante e sostanzioso che grazie alle sue proprietà nutrizionali può rappresentare un valido piatto unico. La zuppa di ceci può essere consumata anche senza pasta, magari aggiungendo qualche crostino di pane, sarà ugualmente buona. Se volete sapere come cucinare i ceci, seguite la nostra ricetta e fateci sapere se vi è piaciuta.

Ciò che noi consumiamo è il seme della pianta che ha cadenza annuale e che è la parte commestibile. I

ceci sono dei legumi ad alto tasso proteico e sono più calorici rispetto ai suoi simili. Oggi dopo la soia e i fagioli sono i legumi più utilizzati e conosciuti in assoluto proprio grazie al loro potere energetico elevato. Come si usa dire, poca spesa tanta resa! Eh sì perché i ceci sono abbastanza economici ma fungono certamente da piatto unico che in genere è gradito da tutta la famiglia.

Buono, semplice e saporito questo piatto con i ceci conquisterà anche i palati più difficili!

Questa minestra con i ceci è ottima, semplice e dà conforto.

Fare la minestra di ceci è davvero semplice e vi risolleverà da tante giornate pesanti.

I ceci oramai fanno parte della tradizione culinaria italiana, ma sono largamente utilizzati in tutta Europa, soprattutto quella dell'area mediterranea. In Italia le regioni in cui si consumano di più sono la Toscana e la Liguria. Piacciono anche a voi? Bene allora oltre a questa, non perdetevi anche queste altre ricette con i ceci.

[ceci tostati](#)

[zuppa di ceci](#)

INGREDIENTI

CECI SECCHI 250 gr

ACQUA 750 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SCALOGNO 1

CAROTA 1

ROSMARINO 2 rametti

SALE

PEPE NERO

ACQUA 700

DITALINI 400 gr

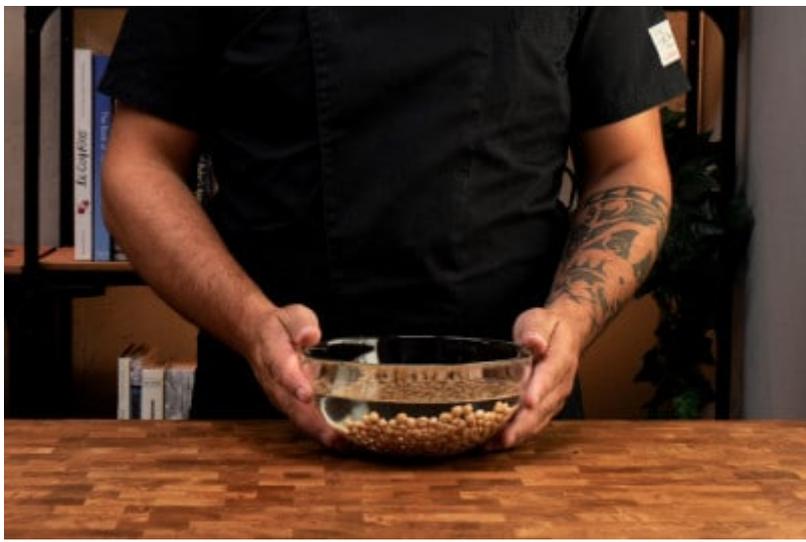
ACQUA 500 gr

PREPARAZIONE

1 Per preparare la minestra di ceci, versa i ceci secchi in una ciotola capiente, aggiungi l'acqua e lascia i ceci in ammollo per almeno 24 ore.

Una volta ammalati, sciacquali sotto acqua corrente fino ad ottenere l'acqua limpida, poi scolali definitivamente.





2 Scalda un filo d'olio e trita grossolanamente uno scalogno. Lascialo rosolare qualche minuto.





3 Intanto trita grossolanamente anche una carota.

Falla rosolare qualche minuto insieme allo scalogno, poi aggiungi un rametto di rosmarino e i ceci scolati.





- 4 Lasciali rosolare un minuto e aggiungi l'acqua fino a coprirli. Lascia cuocere circa 30 minuti.

Preleva un paio di mestolate di ceci, mettili in una caraffa o un contenitore alto e frullali con un frullatore ad immersione.





5 Riporta i ceci frullati nella pentola e continua la cottura aggiungendo altra acqua e la pasta.

Mescola per bene e porta a cottura la pasta a fuoco medio.





6 A cottura quasi ultimata correggi di sale e pepe, aggiungi un'altro rametto di rosmarino e mescola.

Se serve, a tuo piacimento aggiungi tanta acqua per rendere la minestra brodosa.





- 7 Una volta che la pasta è cotta puoi impiantare la minestra di ceci. Aggiungendo se vuoi una spolverata di pepe grattugiato fresco e un filo d'olio.





CONSIGLI E CURIOSITÀ

È vero che i ceci fanno ingrassare?

La minestra di ceci è molto sostanziosa in quanto questi legumi sono tra i più calorici, ma sono altresì ricchi di ferro, vitamine e fibre, indispensabili per l'organismo.

Non ho tempo di metterli in ammollo, posso fare la ricetta con quelli in barattolo?

Sì puoi farla tranquillamente, anche se il sapore sarà meno intenso.

Posso aggiungere il peperoncino?

Certo! Sarà ancora più riscaldante!

Posso utilizzare un tipo diverso di pasta per la minestra di ceci?

Sì, ti consigliamo una pasta corta e piccola che si sposa meglio con questo tipo di preparazioni.

Posso cuocere i ceci nella pentola a pressione?

Sì, in quel caso impiegherai un'ora circa.

Mi sono avanzati dei ceci cosa posso farci?

Una ricetta con i ceci molto sfiziosa sono i [ceci all'acciuga](#) o la classica [pasta e ceci](#).

