

ZUPPE E MINESTRE

Zuppa di ceci con funghi e tagliolini

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media PREPARAZIONE: 30 min COTTURA: 30 min COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



La minestra di ceci con funghi e tagliolini rientra certamente in una categoria di cibo modernissimo, di scuola americana: il comfort food. Ovvero, il piatto semplice, veloce, genuino, il piatto che conforta il palato e gli altri sensi, il piatto che a volte sperimenta senza allontanarsi troppo da un concetto di semplicità e tradizione degli alimenti. Questa nostra versione di minestra comfort food è impreziosita da lamelle di porcino, un accostamento perfetto che ricorda vagamente molte preparazioni dell'Estremo Oriente. A volte ciò di cui si ha bisogno, è solo un tuffo nella tradizione con uno sguardo a orizzonti lontani! I ceci oggi si trovano nei negozi e nei supermercati essiccati o in scatola;

quelli essiccati hanno bisogno di un po' più di tempo per essere cucinati, ovvero devono essere ammollati per una notte intera o almeno per 12 ore, mentre quelli in barattolo o latta sono già pronti per essere cotti. Una volta che sono stati reidratati i ceci sono versatilissimi e sono pronti per essere consumati come più si gradisce. Possono essere mangiati interi o frullati in modo da renderli cremosi, hanno un sapore eccezionale, e si prestano a numerose preparazioni. Alcuni ne fanno addirittura polpette. Sono iperproteici e in genere molto calorici ed è per questo che sono perfetti da consumare nelle giornate fredde in cui si ha bisogno di un piatto più sostanzioso e corposo. Nella cucina mediorientale si utilizzano per fare l'hummus, una crema molto gradevole o i falafel che per l'appunto sono delle polpette speziate molto buone. In Italia si usano per lo più con minestre o zuppe come in questo caso. Se vi piacciono quanto piacciono a noi, vi proponiamo anche i [ceci con salsiccia](#).

INGREDIENTI

TAGLIOLINI 200 gr

CECI già lessati - 500 gr

FUNGHI PORCINI 1

CIPOLLE tritata - 2 cucchiaini da tavola

CAROTE tritata - 2 cucchiaini da tavola

SEDANO tritato - 2 cucchiaini da tavola

ROSMARINO 1 rametto

CONCENTRATO DI POMODORO 1

cucchiaino da tavola

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4

cucchiaini da tavola

SALE

PEPE NERO

PREPARAZIONE

- 1 Per realizzare la ricetta della minestra di ceci con funghi e tagliolini, in una pentola, possibilmente di rame, fate scaldare l'olio extravergine d'oliva e unitevi un trito grossolano di carote, cipolle e sedano.



- 2 Quando le verdure inizieranno a sfrigolare, unite i ceci con parte dell'acqua di cottura o con tutta l'acqua di conserva qualora utilizzate quelli in scatola.



- 3 Mescolate bene e unite dell'acqua tiepida, circa un litro.



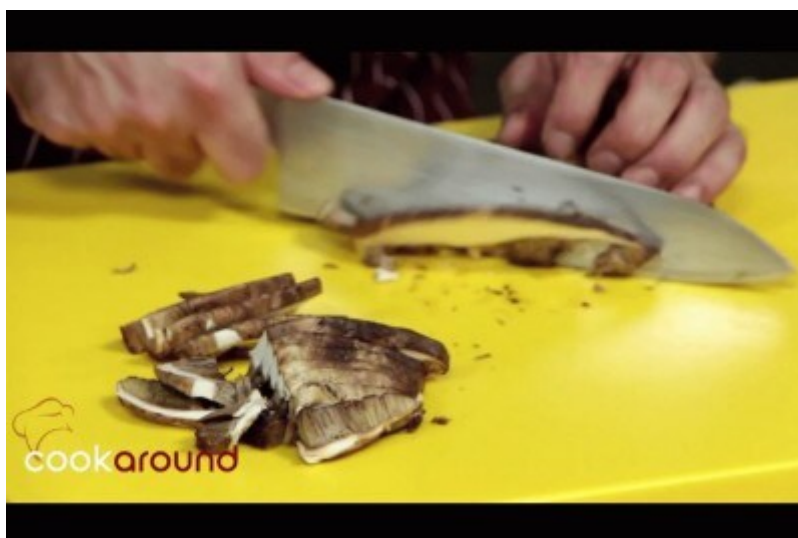
- 4 Unite anche il concentrato di pomodoro che farete sciogliere nel liquido presente nella pentola.



- 5 Aromatizzate la preparazione con un rametto di rosmarino, coprite la pentola e lasciate cuocere a fuoco moderato.



- 6 Nel frattempo prendete la cappella del porcino ed affettatela, dopo averla ben pulita dai residui terrosi e mettetela da parte.



- 7 Preparate, ora, i tagliolini: stendete molto sottile la pasta fresca aiutandovi con la sfogliatrice, quindi tagliate i tagliolini con l'apposita trafila.



- 8 Passate i tagliolini nella farina in modo tale che non s'appicchino l'un con l'altro.



- 9 Ritornate alla pentola con i ceci, prelevatene qualche cucchiata da tenere da parte e rimuovete il rametto di rosmarino.



- 10** Spegnete il fuoco e frullate il contenuto della pentola, quindi riaggiungete i ceci messi da parte e riaccendete il fuoco.



- 11** Unite alla preparazione le fette di porcino messe da parte, regolate di sale e fate riprendere bollore.



- 12** Quando la minestra di ceci avrà ripreso bollore, tuffatevi i tagliolini che dovranno cuocere giusto due minuti.



- 13** La minestra di ceci con funghi e tagliolini è pronta per essere impiattata e servita in tavola ancora ben calda con un ramettino di rosmarino fresco, un giro d'olio extravergine d'oliva a crudo e una macinata di pepe nero.

NOTE

Cosa sono i ceci?

Il cece è una pianta annuale che in Italia trova spazio nelle coltivazioni soprattutto nel centro-sud. Si hanno notizie di ritrovamenti di questo legume risalenti anche al 5000 a.C tra la Turchia e l'Egitto. Il cece più comune ha un aspetto di colore giallo ma si trovano in commercio anche ceci rossi e marroni. Oltre che di vitamine, ferro e sali minerali, il cece contiene la preziosa vitamina B9, che aiuta il nostro corpo a rigenerare le cellule. In cucina sono molto versatili poichè trovano spazio sulla tavola per tutto l'anno, in brodo nei mesi caldi e come base per insalate e contorno in estate.

Sono molto grassi?

Il cece è tra i legumi il più calorico, quindi va mangiato con poca pasta!

Ho il colesterolo alto posso mangiarli?

I ceci non si consigliano in una dieta ipocalorica, ma avendo grosse quantità di saponine mantengono i livelli di colesterolo bassi e sono degli ottimi anti acidi.

A mio figlio non piacciono, come posso fare per farli mangiare?

Puoi utilizzare un passaverdure, in modo che la cuticola del cece non sia nel piatto, in genere è quella che da più fastidio.