

PRIMI PIATTI

Pasta e ceci

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [240 min](#) COSTO:

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



Quando la voglia di qualcosa di buono ci assale, la ricetta della **pasta e ceci** è la risposta giusta! Facile da fare, economica, rustica, perfetta in ogni occasione, mette spesso d'accordo tutta la famiglia! Ci sono giorni in cui si ha proprio la necessità di mangiare un pasto caldo che riscaldi mente, corpo e cuore, e la pasta e ceci, credeteci è un comfort food perfetto, magari da proporre proprio nelle sere in cui fa più freschetto.

I ceci con la pasta sono un primo piatto energetico ma salutare. Cucinare con i legumi è sempre conveniente, sano ed economico!

Ma sapete cosa sono i ceci? I ceci che in inglese si

chiamano chickpeas sono dei legumi con la forma di un seme tondeggiante e hanno la superficie leggermente bitorzoluta un po' a punta su un lato. In genere sono di un colore crema o biancastro, ma alcune varietà si presentano nere o verdi. La pianta da cui hanno origine è alta mezzo metro circa e venivano consumati già nei tempi antichi. Sembrano aver avuto origine nel Medio Oriente in particolare in Turchia e da lì per loro bontà si sono diffusi poi in tutto il mondo. Con i ceci si fanno infatti molte preparazioni arabe, come l'[hummus](#), una crema molto golosa che è perfetta per l'aperitivo.

Le piante inoltre sono facilmente coltivabili e per questo motivo risulta molto economico questo ingrediente per l'utilizzo in cucina. In realtà dai ceci si può ricavare anche un'ottima farina che viene utilizzata anche per fare dei dolci molto golosi.

Fare la pasta e ceci è molto semplice, una ricetta che piace sempre a tutti. Certo si può partire anche dai ceci già cotti e messi in barattolo che sono comodissimi per chi lavora fuori tutto il giorno, ma credeteci che partendo da quelli secchi il piatto finale avrà davvero un sapore meraviglioso! Questa preparazione è molto elementare ed è alla portata anche di chi non è proprio un asso in cucina ma vuol comunque cimentarsi in un piatto buono e tanto saporito. Seguite le nostre indicazioni e verrà molto cremoso, se poi vi piace un po' più asciutto o un po' più brodoso potete regolare man mano l'acqua di cottura e il gioco è fatto.

La presenza del rosmarino poi dà quel tocco in più di

gusto che davvero non guasta mai. Una volta assaggiata questa nostra versione semplicissima vedrete che non la lascerete più!

Provate questa ricetta dal risultato sorprendente, chiederanno il bis grandi e piccoli! E se amate in maniera particolare i legumi, vi proponiamo anche un'altra ottima pietanza: pasta [piselli e cotto](#), un grande classico che piace sempre a tutti.

INGREDIENTI

CECI PRECOTTI 400 gr
DITALONI RIGATI 200 gr
SPICCHI DI AGLIO 2
PASSATA DI POMODORO 120 gr
ROSMARINO 1 rametto
BRODO VEGETALE
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SALE
PEPE NERO

PREPARAZIONE

- 1 Quando volete fare pasta e ceci, in una pentola fate soffriggere 2 spicchi d'aglio con un giro d'olio extravergine d'oliva. Non appena l'olio inizia a sfrigolare, aggiungete i ceci e lasciateli insaporire per qualche secondo, Unite la passata di pomodoro e il rosmarino; rimuovete l'aglio e copriteli con il brodo preferibilmente caldo;







2 lasciate che arrivi ad ebollizione, prelevate due mestoli di ceci con un po di liquido, frullate il tutto



3

e riunitelo alla pentola. eliminate il rosmarino. quindi condite con sale, pepe. aggiungete la pasta e fate cuocere per ? del tempo di cottura,





4 allontanate dal fuoco, incoperchiate e lasciate riposare 5 minuti.



5 Servite la pasta e ceci ancora bollente con una spolverata di pepe nero e un giro di olio extravergine d'oliva.



