

PRIMI PIATTI

## Pasta e ceci alla romana: un piatto tradizionale e gustoso

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#)    PREPARAZIONE: [10 min](#)    COTTURA: [30 min](#)    COSTO:

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



La **pasta e ceci alla romana** è un [primo piatto](#) tradizionale, gustoso e sostanzioso, considerato un piatto unico. Scopri la ricetta per prepararla facilmente con ceci in scatola o secchi.

### INGREDIENTI PER CUCINARE LA PASTA E CECI ALLA ROMANA

CECI PRECOTTI 250 gr

DITALINI 200 gr

FILETTI DI ACCIUGHE 2

SPICCHIO DI AGLIO 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

ROSMARINO

SALE

### COME FARE LA PASTA E CECI ALLA ROMANA

- 1 Scola i ceci in uno scolapasta e sciacquali sotto l'acqua corrente per eliminare il liquido di conservazione. In una pentola, scalda un filo di olio extravergine con lo spicchio d'aglio e il

rametto di rosmarino. Aggiungi i filetti di alici e mescola finché non si saranno sciolti.





- 2 Versa i ceci nella pentola e lasciali insaporire per qualche minuto. Copri i ceci con acqua calda, regola di sale e fai cuocere per 10 minuti a fuoco medio.





- 3 Unisci i ditalini direttamente nella pentola con i ceci e cuoci seguendo i tempi indicati sulla confezione della pasta, mescolando di tanto in tanto. Una volta pronta, servi la pasta e ceci ben calda, completando con un filo di olio extravergine a crudo.



## RICETTA DELLA PASTA E CECI ALLA ROMANA: FACILE E CREMOSA

La **pasta e ceci alla romana** è un piatto che racconta la storia della cucina tradizionale italiana, semplice ma ricco di sapore. Preparata con pochi ingredienti di base, questa ricetta è perfetta

per chi cerca un comfort food facile da realizzare. Puoi scegliere tra ceci secchi, per un sapore più autentico, o ceci precotti, per una preparazione più veloce.

## TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

**Aggiunta di pomodoro:** Se preferisci una variante più colorata, aggiungi un po' di passata di pomodoro al soffritto.

**Variante vegetariana:** Puoi omettere le alici se preferisci un piatto vegetariano, mantenendo comunque un sapore delizioso.

**Uso dei ceci secchi:** Se hai tempo, i ceci secchi regalano un sapore più intenso. Ricorda di metterli in ammollo la sera prima per una cottura ottimale.

**Riduzione spreco:** Con i ceci avanzati, prepara un hummus da spalmare sul pane o usali per arricchire un'insalata.

## CONSERVAZIONE

La pasta e ceci alla romana è migliore appena preparata, ma se avanza, conservala in frigorifero per un massimo di 24 ore. Riscaldala con un filo d'acqua o brodo per ripristinare la consistenza.

## POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Pasta e fagioli: Un altro classico della cucina italiana, cremoso e saporito.

Pasta e lenticchie: Perfetta per le serate fredde, ricca di proteine e gusto.

Risotto alla milanese: Un piatto iconico con il suo inconfondibile colore dorato.

Minestrone di verdure: Un piatto sano e versatile per ogni stagione.