

ZUPPE E MINESTRE

Vellutata di ceci e spinaci

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [5 min](#) COTTURA: [20 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



La vellutata di spinaci e ceci è una [zuppa](#) cremosa e nutriente, che si prepara con spinaci freschi, ceci lessati, brodo vegetale e aromi. La vellutata di ceci e spinaci è una ricetta facile e veloce, che richiede pochi ingredienti e poco tempo di cottura. La vellutata di spinaci e ceci è ideale da consumare nelle stagioni fredde, per riscaldarsi e fare il pieno di energia. Gli spinaci e i ceci sono due alimenti molto salutari e versatili, che fanno parte della dieta mediterranea. Gli spinaci sono ricchi di ferro, vitamina C, acido folico e antiossidanti. Hanno proprietà benefiche per la salute, come prevenire l'anemia, proteggere la vista e rinforzare il sistema immunitario. I ceci sono ricchi di proteine vegetali,

fibre, vitamine, minerali e omega-3. Hanno proprietà benefiche per la salute, come regolare il colesterolo, il glucosio e la pressione sanguigna, prevenire le infezioni urinarie e contrastare i radicali liberi.

Seguendo la nostra ricetta puoi cucinare una buonissima vellutata di spinaci e ceci da portare in tavola quando hai voglia di mangiare una **cena leggera e salutare.**

Ecco altre ricette di zuppe e vellutate che potrebbero piacerti:

[Zuppa di ceci](#)

[Zuppa di farro](#)

[Pasta e fagioli](#)

[Minestra di ceci](#)

[Zuppa di cipolle rosse](#)

INGREDIENTI

CECI PRECOTTI 250 gr

SPINACI 100 gr

PORRO 1

SPICCHIO DI AGLIO 1

PANNA FRESCA 50 ml

ROSMARINO 1 rametto

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PEPE

PANE CASERECCIO 4 fette

PREPARAZIONE

- 1** Ecco come cucinare una buona vellutata di ceci e spinaci. Per prima cosa, pulisci il porro, elimina le parti verdi e le radici, e taglialo a rondelle. Sbuccia lo spicchio d'aglio e schiaccialo con il dorso di un coltello. Lava gli spinaci e scolali bene.
- 2** In una pentola, scalda un filo d'olio extravergine d'oliva e soffriggi il porro e l'aglio per qualche minuto a fuoco medio, mescolando di tanto in tanto. Metti gli spinaci sgrondati nella pentola e fai cuocere per 20 minuti, mescolando spesso.

- 3 Frulla i 3/4 di ceci lessati con un frullatore a immersione o con un mixer da cucina, se dovessero essere troppo asciutti, puoi aggiungere qualche cucchiaino di acqua. Aggiungi la panna fresca e mescola bene per amalgamare.
- 4 Aggiungi la vellutata di ceci così ottenuta e mescola delicatamente. Rimetti la pentola sul fuoco e lasciare cuocere per altri 5 minuti. Spegni il fuoco e frulla di nuovo.
- 5 Nel frattempo, tosta le fette di pane casereccio in forno o in padella, fino a che non diventano croccanti.
- 6 Servi la vellutata di ceci e spinaci ben calda o tiepida, accompagnata dai ceci lasciati interi e dalle fette di pane tostato.