

ZUPPE E MINESTRE

Zuppa di ceci semplice

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [120 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)

NOTE: + *12 ORE DI AMMOLLO*



Ci sono giorni in cui si ha voglia di qualcosa di saporito e gustoso, e se siete proprio in quei giorni lì la nostra proposta è una gustosa **zuppa di ceci semplice**. Un piatto sano e genuino un comfort food degno di questo nome! Semplice ma buonissima piace a tutti e di certo verrà apprezzata anche sulla vostra tavola. Un piatto che ricorda la tradizione contadina, un piatto di altri tempi da mangiare lentamente magari accompagnato da un buon bicchiere di vino.

E fatto questo se amate i ceci vi consigliamo di realizzare anche la ricetta della [minestra di ceci](#):

ottima davvero!

INGREDIENTI

CECI cotti - 800 gr

CIPOLLE 1

COSTE DI SEDANO 2

CAROTE 1

PREZZEMOLO 1 ciuffo

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiaini da tavola

SALE

PEPE

PREPARAZIONE

1 Mettete i ceci a bagno in abbondante acqua per 12 ore.

Al momento di cucinarli sciacquateli, versateli in una casseruola con abbondante acqua, cuocete per almeno due ore.

Tritare la cipolla, l'aglio, il sedano, la carota ed il prezzemolo.

20 minuti prima della fine della cottura dei ceci unite il trito insieme all'olio, salate e pepate.

Prima di servire, frullare metà ceci con il minipimer e poi mescolare la purea ai restanti ceci interi.



CONSIGLIO

Potrei utilizzare i ceci in vasetto già precotti?

Certo, andranno benissimo!

Con cosa potrei servire questo piatto?

In realtà i ceci sono un legume complesso e calorico quindi basterebbe già di per sé, ma di certo due crostini ci stanno benissimo!

Potrei aggiungere un pugno di pasta?

Certo, prediligi la corta o la mista.