

ZUPPE E MINESTRE

Zuppa di cicerchie

LUOGO: *Africa / Egitto*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *molto bassa* REPERIBILITÀ ALIMENTI: *molto facile*



INGREDIENTI

- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 cipolla tritata finemente
- 3 spicchi d'aglio sminuzzati
- ½ tazza di zucchine tritate
- ½ tazza di peperoncini rossi tritati
- 1 tazza di cicerchie sciacquate e lasciate immerse in acqua per almeno 2 ore (vanno bene sia verdi che gialle)
- 2 cucchiaini di zenzero fresco sminuzzato
- 2 cucchiaini di cumino macinato
- 2 cucchiaini di coriandolo macinato
- 2 cucchiaini di zucchero di canna
- 5 tazze d'acqua o brodo vegetale
- 2 fette di limone potete lasciare o rimuovere la scorza a piacere
- 1 tazza di salsa di pomodoro o passata di pomodoro fresca
- ¼ cucchiaino di pepe di cayenne a piacere
- sale e pepe
- 4 cucchiaini di coriandolo essiccato
- panna acida (per guarnire)

PREPARAZIONE

1 Scaldare 1 cucchiaio d'olio in una padella pesante a fuoco medio-alto. Saltate le zucchine e i peperoncini rossi per circa 5 minuti fino a che si siano leggermente ammorbiditi. Mettete da parte.

Saltate le cipolle e l'aglio fino a che si ammorbidiscano utilizzando il cucchiaino di olio rimanente. Incorporate le cicerchie, le zucchine e i peperoncini rossi, lo zenzero, il cumino, il coriandolo e lo zucchero di canna e fate amalgamare con il composto di cipolle e aglio. Aggiungete le fette di limone, il brodo, i pomodori, il pepe di cayenna, il sale e il pepe (il sale e il pepe possono essere aggiunti anche successivamente).

Portate ad ebollizione, riducete il fuoco, coprite la padella e lasciate sobbollire per circa 1 ½ ore o fino a che le cicerchie siano tenere. Se preferite che la zuppa sia più liquida aggiungete più brodo. Rimuovete la padella dal fuoco, scartate le bucce di limone (se avete lasciato le bucce) e passate la zuppa in un passino o al mixer. Condite se non l'avete ancora fatto con sale e pepe. Cospargete con il coriandolo (foglie).

In alternativa potete anche aggiungere il coriandolo prima di mettere la zuppa nel mixer. Servite con un cucchiaio di panna acida. Come variante sostituite le lenticchie con le cicerchie.