ZUPPE E MINESTRE

Ceci in zimino alla genovese

LUOGO: Europa / Italia / Liguria

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 25 min COTTURA: 150 min COSTO: molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile

NOTE:

COTTURA TOTALE STIMATA 120 MINUTI (CECI) + 30 MINUTI (ZUPPA); RIPOSO AMMOLLO DEI CECI 720 MINUTI



Quando fuori fa freddo e hai voglia di qualcosa che scaldi sul serio, un piatto di **ceci in zimino alla genovese** risolve la serata in una sola pentola.

La zuppa è densa, profuma di **alloro** e soffritto, con le **bietole** morbide ma ancora verdi e i ceci cremosi che si appoggiano sui crostoni di pane croccante.

Il bello di questa ricetta è che è semplice: metti in ammollo i **ceci secchi**, li cuoci con calma, poi li fai insaporire con pomodoro e verdure fino a ottenere uno zimino corposo, da raccogliere fino all'ultima goccia.

Il trucco per farlo venire davvero bene? Usa l' **acqua di cottura dei ceci** per allungare la zuppa, aggiungi le **bietole** solo alla fine e non avere fretta con il riposo in pentola: in quei minuti i sapori si assestano e diventano speciali.

INGREDIENTI PER 4 PORZIONI DI CECI IN ZIMINO

CECI SECCHI da mettere in ammollo - 400 gr

CIPOLLA 150 gr

CAROTA 80 gr

SEDANO 80 gr

SPICCHIO DI AGLIO 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) + 10 ml da usare a freddo per condire la zuppa - 60 ml

PASSATA DI POMODORO 350 gr

BIETOLE solo foglie, lavate e tagliate grossolanamente - 300 gr

FOGLIE DI ALLORO 2

ACQUA CALDA 600 ml

PANE CASERECCIO 4 fette

SALE

PEPE NERO macinato al momento -

COME FARE I CECI IN ZIMINO ALLA GENOVESE PER 4 PERSONE

1 Metti i **ceci secchi** in una ciotola capiente, coprili con abbondante **acqua fredda** e lasciali in ammollo per almeno 12 ore.

Scolali con un colino, trasferiscili in una pentola, coprili con acqua fredda lasciando 4–5 cm sopra il livello dei ceci, aggiungi le **foglie di alloro** e porta a bollore.

Abbassa il fuoco e lascia sobbollire dolcemente per 90–120 minuti, finché i ceci sono

teneri.

Solo a fine cottura aggiungi il **sale**, mescola, poi scolali tenendo da parte la loro **acqua di cottura** che ti servirà per la zuppa.





2 Trita finemente **cipolla**, **carota** e **sedano** e tieni il trito pronto su un tagliere o in una ciotola.

Versa 60 ml di **olio extravergine d'oliva** in una casseruola, scalda a fuoco medio, aggiungi lo spicchio d'**aglio** schiacciato e poi il trito di verdure.

Fai appassire il soffritto per 8–10 minuti, mescolando con un cucchiaio di legno finché diventa morbido e lucido.

Unisci la **passata di pomodoro**, mescola bene e lascia cuocere altri 5 minuti, così la base si insaporisce e si addensa leggermente.





3 Aggiungi alla casseruola i **ceci cotti** e amalgamali alla base di pomodoro.

Versa 500–600 ml di **acqua di cottura dei ceci** ben calda, regolando la quantità fino a ottenere una consistenza da zuppa.

Porta a leggero bollore, poi abbassa il fuoco e cuoci a fuoco dolce per 15 minuti, mescolando di tanto in tanto per non far attaccare.





4 Unisci le **bietole** solo foglie, già lavate e tagliate grossolanamente, distribuendole bene nella casseruola.

Cuoci ancora 12–15 minuti, finché le bietole sono morbide ma ancora di un bel verde intenso e la zuppa appare densa e cremosa.

Regola di **sale e pepe nero**, spegni il fuoco e lascia riposare lo zimino per 5 minuti così i sapori si armonizzano.





5 Scalda una **padella** a fuoco medio-alto e adagia le fette di **pane casereccio**.

Tostale 2–3 minuti per lato finché risultano dorate e con la superficie croccante.

Servi i **ceci in zimino** ben caldi nei piatti, aggiungi i crostoni di pane, completa con un filo di **olio extravergine d'oliva a crudo** e una macinata di **pepe nero**.





Come conservare i ceci in zimino alla genovese

Lascia raffreddare completamente i **ceci in zimino**, poi trasferiscili in un contenitore ermetico.

Conservali in frigorifero per 2–3 giorni, ben coperti, così non si seccano.

Per scaldarli, rimetti la zuppa in casseruola a fuoco dolce con un goccio di **acqua calda** o di acqua di cottura dei ceci se ne hai tenuta da parte, mescolando finché torna cremosa.

Puoi anche congelare lo zimino: porzionalo in contenitori adatti al freezer o sacchetti per alimenti e tienilo fino a 2 mesi.

Al momento dell'uso, lascialo scongelare in frigo e poi riscaldalo in pentola, aggiungendo un filo di **olio extravergine** a crudo prima di servire per ridare profumo.

Il **pane tostato** invece preparalo sempre al momento, così resta davvero croccante.

Consigli e varianti per ceci in zimino alla genovese perfetti

Per avere ceci morbidi ma non sfatti, tieni il fuoco sempre sul sobbollore leggero e controlla ogni tanto il livello dell'**acqua**: devono restare coperti per tutta la cottura.

Ricorda di salare solo alla fine: il **sale** in anticipo può indurire la buccia dei ceci e allungare i tempi.

Usa solo le **foglie di bietola** ben lavate, senza coste dure, e aggiungile negli ultimi minuti: così rimangono di un bel verde vivo e danno freschezza alla zuppa.

L'**acqua di cottura dei ceci** è oro: è già saporita e leggermente densa, ti aiuta a ottenere uno zimino più cremoso rispetto alla semplice acqua.

Con ceci già cotti: usa 800 g di ceci cotti scolati e 400 ml di acqua o brodo; lascia sobbollire la zuppa per 25–30 minuti totali, giusto il tempo di far amalgamare i sapori.
Con spinaci al posto delle bietole: mantieni la stessa quantità e uniscili negli ultimi 8–10 minuti, perché cuociono più in fretta.
<strongPiù in brodo: se ti piace una consistenza più liquida, aumenta l'acqua di 200–300 ml e prolunga di circa 5 minuti la cottura finale.
Con più profumo di erbe: insieme all'alloro, aggiungi in cottura un po' di rosmarino legato con lo spago e toglilo prima di servire.
Con un tocco piccante: fai rosolare nel soffritto un pizzico di peperoncino secco, così lo zimino acquista carattere senza coprire il gusto dei ceci.