

PRIMI PIATTI

Pasta e ceci al pomodoro: la ricetta cremosa e saporita

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [60 min](#) COSTO:

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



La **pasta e ceci al pomodoro** è un piatto della tradizione italiana, *gustoso e nutriente*. Con pochi ingredienti e tanto sapore, questa [pasta](#) è un **comfort food** perfetto per ogni occasione.

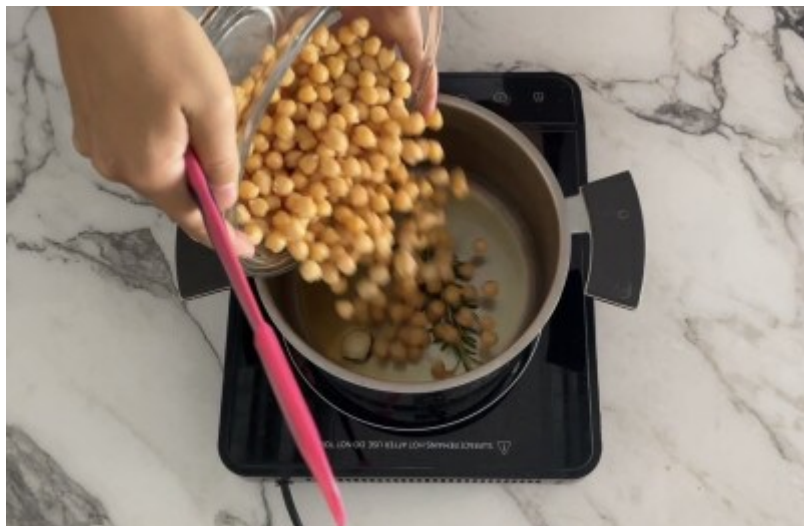
INGREDIENTI PER CUCINARE LA PASTA E CECI AL POMODORO

CECI PRECOTTI 400 gr
DITALONI RIGATI 200 gr
PASSATA DI POMODORO 120 gr
SPICCHIO DI AGLIO 2
RAMETTO DI ROSMARINO 1
BRODO VEGETALE
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SALE FINO
PEPE NERO

COME FARE LA PASTA E CECI AL POMODORO

1 In una pentola, soffriggi gli spicchi d'aglio con un filo d'olio extravergine d'oliva. Quando

l'olio inizia a sfrigolare, aggiungi i ceci e lasciali insaporire per qualche secondo. Unisci la passata di pomodoro e il rosmarino, poi rimuovi l'aglio e copri con il brodo caldo.





2 Porta a ebollizione, poi preleva due mestoli di ceci con un po' di liquido e frullali fino a ottenere una crema liscia.





- 3** Rimetti la crema di ceci nella pentola, elimina il rosmarino, regola di sale e pepe, poi aggiungi la pasta. Cuoci per i del tempo indicato sulla confezione.





4 Spegni il fuoco, copri con un coperchio e lascia riposare per 5 minuti. Servi la pasta e ceci calda, completando con un filo d'olio extravergine d'oliva e una spolverata di pepe nero.



VUOI UN COMFORT FOOD PERFETTO? PROVA LA PASTA E CECI AL
POMODORO!

La pasta e ceci al pomodoro è un piatto semplice e genuino, tipico della cucina italiana.

Perfetto per le giornate più fredde, questo primo piatto combina la cremosità dei ceci con il gusto avvolgente della [salsa di pomodoro](#). Facile da preparare, è una ricetta economica e nutriente che piace a tutta la famiglia.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Ceci perfetti: se usi ceci secchi, lasciali in ammollo per almeno 12 ore prima della cottura.

Varianti di gusto: aggiungi peperoncino o paprika affumicata per un tocco di sapore in più.

Riduzione dello spreco: se avanza, la pasta e ceci può essere trasformata in una vellutata con un frullatore a immersione.

Consistenza ideale: se preferisci una zuppa più cremosa, frulla una parte dei ceci prima di aggiungere la pasta.

CONSERVAZIONE

La pasta e ceci al pomodoro si conserva in frigorifero per un massimo di 2 giorni in un contenitore ermetico. Si sconsiglia la congelazione perché la pasta potrebbe perdere la sua consistenza.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

[Zuppa di ceci e rosmarino](#): cremosa e profumata.

[Minestra di ceci](#): ricca e nutriente, perfetta per le serate fredde.

[Pasta e fagioli](#): un altro grande classico della cucina italiana.

[Zuppa di legumi e cereali](#): leggera ma piena di sapore.

[Vellutata di ceci](#): perfetta per chi ama i sapori autunnali.