

ZUPPE E MINESTRE

Vellutata di ceci e carote

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **molto bassa** PREPARAZIONE: **5 min** COTTURA: **60 min** COSTO:

molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: **molto facile**

NOTE: *UNA NOTTE DI RIPOSO*



La **vellutata di ceci e carote** è una **zuppa cremosa e saporita**, che si prepara con ceci, carote, porro, olio, brodo e aromi. Come tutte le vellutate, anche quella di ceci e carote è **semplice e veloce da realizzare**, la **ricetta** richiede **pochi ingredienti e tempi di cottura brevi**. La vellutata di ceci e carote è anche un **piatto nutriente e sano**, che apporta proteine vegetali, fibre, vitamine e minerali, come tutte le minestre, anche la nostra ricetta è **l'ideale per riscaldarsi nelle giornate fredde** o per consumare un **pasto leggero e gustoso**.

Segui la nostra ricetta con passo passo fotografico

per cucinare in casa, con le tue mani, una deliziosa vellutata di ceci e carote a regola d'arte. Se ami le minestre, le vellutate e le zuppe, ecco alcune ricette che potrebbero piacerti:

[Minestra di porri e lenticchie](#)

[Vellutata di cavolfiore](#)

[Zuppa di legumi](#)

[Zuppa di ceci](#)

[Zuppa di farro](#)

INGREDIENTI

CECI SECCHI 300 gr

CAROTE 2

COSTA DI SEDANO 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 2
cucchiaini da tavola

SALE

ROSMARINO

PEPE NERO

PREPARAZIONE

- 1 Per preparare la vellutata di ceci e carote, metti i ceci secchi in ammollo in acqua e lasciali in ammollo tutta la notte. Quindi scolali e falli cuocere in abbondante acqua per circa 30 minuti. Pela la carota e pulisci la costa di sedano da terra e filamenti. Taglia le verdure a pezzetti.





2 In una pentola, versa un filo d'olio e fai insaporire le verdure. Dopo qualche minuto aggiungi i ceci e parte della loro acqua di cottura. Aggiusta di sale, aggiungi qualche ago di rosmarino e lascia cuocere ancora 30 minuti. Se il fondo si asciuga troppo aggiungi ancora brodo di cottura.



3 Quando i ceci saranno morbidi, frullali con un mixer a immersione, fino ad ottenere una crema liscia e morbida. Condisci con un filo d'olio e un po' di pepe nero. Servi la vellutata di ceci e carote molto calda, magari con dei crostini di pane abbrustolito.



CONSERVAZIONE

Se non la consumi subito, conserva la vellutata di ceci e carote in un contenitore con chiusura ermetica e riponila in frigo per due o tre giorni.

CONSIGLIO

Per rendere il fondo di cottura ancora più saporito, prima di stufare le verdure puoi sgrassare un po' di pancetta a dadini, tenendo la pancetta da parte per essere messa sulla vellutata!