

# Vellutata di ceci e carote

di: *Serena Modica*

---

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

NOTE: UNA NOTTE DI RIPOSO

---



Le [vellutate](#) sono una calda coccola nelle stagioni fredde, ma non sottovalutatele neanche durante le stagioni più calde, perché questa vellutata di ceci e carote è buona sempre: è leggera, cremosa, semplicissima da preparare e può essere accompagnata con dei croccanti [crostini](#) tostati in forno, che la renderanno ancora più invitante. Preparatela in anticipo e scaldatela all'occorrenza, così da avere sempre pronto il vostro caldo e avvolgente comfort food invernale!

Venite a scoprire altre ricette di vellutate da preparare a casa:

[Vellutata porri e patate](#)

[Vellutata di zucchine](#)

[Vellutata di finocchi](#)

[Vellutata di zucca](#)

## 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 mettete i ceci secchi in ammollo in acqua e lasciateli riposare tutta la notte. Quindi scolateli e fateli cuocere in abbondante acqua per circa 30 minuti. Pelate la carota e pulite la costa di sedano da terra e filamenti. Tagliate le verdure a pezzetti.





**2** In una pentola versate un filo d'olio e fate insaporire le verdure. Dopo qualche minuto aggiungete i ceci e parte della loro acqua di cottura. Salate, aggiungete qualche ago di rosmarino e lasciate cuocere ancora 30 minuti. Se il fondo si asciuga troppo aggiungete ancora brodo di cottura.





**3** Quando i ceci saranno morbidi frullateli con un mixer a immersione, fino ad ottenere una crema liscia e morbida. Condite con un filo d'olio e un po' di pepe nero.



CONSERVAZIONE

CONSIGLIO