

ZUPPE E MINESTRE

Zuppa di ceci - Sopa de garbanzos

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Zuppa di ceci - Sopa de garbanzos

INGREDIENTI

CECI secchi - 200 gr
BRODO DI CARNE 1 l
CIPOLLA piccola - 1
SCAROLA riccia -
PANCETTA (TESA) 100 gr
FOGLIE DI ALLORO 2
PATATE 2
POMODORI maturo - 1
CAROTE 2
SALE
PEPE

PREPARAZIONE

- 1 Quando volete preparare la zuppa di ceci - sopa de garbanzos, mettete in ammollo lo sera precedente in un recipiente, i ceci secchi. Il giorno seguente preparate un brodo di carne. Sciacquate i ceci sotto l'acqua corrente e metteteli a cuocere nel brodo per circa 1 ora, insieme a due foglie di alloro, quindi mettete da parte.



2 Tagliate a striscioline le fette di pancetta e da ogni strisciolina ricavate dei dadini e

trasferite la dadolata di pancetta all'interno di una padella, senza aggiungere nessun tipo di grasso.



- 3 Tritate abbastanza sottilmente la cipolla e unitela nella padella, con la dadolata di pancetta. Accendete il fuoco e lasciate rosolare la pancetta e soffriggere la cipolla, con il grasso che la pancetta, rilascerà nella padella.



- 4 Tagliate il pomodoro e riducetelo a pezzi grossolani e aggiungetelo nella padella assieme alla pancetta e alla cipolla.



- 5** Tritate in maniera grossolana anche qualche foglia di scarola e unitela nella padella con il resto delle verdure e la pancetta e lasciate appassire.





6 Quando le verdure si saranno ammorbidite e la pancetta si sarà rosolata; allontanate la padella dal fuoco. Portate nuovamente sul fuoco la casseruola con il brodo e i ceci, aggiungete tutte le verdure e la pancetta nella casseruola insieme ai ceci.

Pelate le patate e le carote e tagliate il tutto a dadini, unite la dadolata nella casseruola assieme agli altri ingredienti.





7 Proseguite la cottura, fino a quando anche le patate e le carote saranno diventate morbide e avranno raggiunto la cottura.

Una volta raggiunto il grado di cottura desiderato, aggiustate la zuppa, se necessario, con un pizzico di sale e aromatizzatela, se gradite, con macinata di pepe.

Eliminate dalla zuppa le foglie di alloro e servite bella calda.



