

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Cacciucco di ceci

di: *Cookaround*

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **molto bassa** PREPARAZIONE: **10 min** COTTURA: **60 min** COSTO:

basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: **molto facile**



Il cacciucco di ceci è un delizioso piatto unico toscano. La ricetta base prevede ceci e verdure che possono essere bietole o simili e che vengono arricchiti con del pomodoro e degli insaporitori. A seconda della zona si fa in maniera diversa. Quella che vi proponiamo in questa versione è una ricetta molto particolare che prevede l'utilizzo anche della salsa tamari che conferisce oltre al gusto una morbidezza particolare al piatto. Noi siamo partiti da ceci secchi, ma per mancanza di tempo, nulla vi vieta di utilizzare quelli già lessi in modo da abbreviare la preparazione. Provate questa nostra ricetta con i ceci e se questo legume vi piace tanto vi

invitiamo a gustare anche i [ceci con salsiccia](#).

INGREDIENTI

CECI già cotti - 1 kg

BIETOLE oppure ortica - 500 gr

PECORINO 100 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiaini da tavola

SALE

PEPE NERO

PEPERONCINO ROSSO PICCANTE 1

BRODO VEGETALE 1 l

SALSA TAMARI 1 cucchiaino da tè

SEMI DI FINOCCHIO 1 cucchiaino da tavola

PREPARAZIONE

- 1 Dopo averli messi a mollo, cuocere i ceci (se possibile nel coccio), unendo a tre quarti di cottura una buona porzione di bietola o ortica, già tagliata a pezzetti.



- 2 Alla fine della cottura, prima che i ceci comincino a sfaldarsi, unire aromi e sapori,

spolverando di pecorino e condire con l'olio e la salsa tamari. Lasciare riposare per qualche minuto e poi servire con del pane abbrustolito.



CONSIGLIO