

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Ceci all'acciuga

di: *Cookaround*

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **bassa** PREPARAZIONE: **15 min** COTTURA: **80 min** COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



Se come noi amate i legumi e siete sempre alla ricerca di idee stuzzicanti e saporite per provarli, vi diamo qui un'idea proprio sfiziosa: provate questa ricetta dei ceci all'acciuga. Sono semplicissimi da fare e di certo risultano ideali se vi manca il contorno anche se essendo molto proteici e calorici sono possiamo dire un piatto completo. In questa versione siamo partiti da quelli secchi, ma ovviamente se non avete tutto il tempo di ammollarli, potete tranquillamente utilizzare quelli in barattolo. Pochi ingredienti, ma di qualità eccellente, rendono questa preparazione decisamente speciale. Altre idee con i ceci? Provate

a farli **tostati**, sono più buoni dei pop corn!

INGREDIENTI

CECI 400 gr

ACCIUGHE SOTTO SALE 4

CIPOLLE 1

ALLORO 1 foglia

PREZZEMOLO 1 ciuffo

SALE

PEPE NERO

PREPARAZIONE

1 Ricordatevi di ammollare i ceci in acqua fredda il giorno prima (è necessario lasciarli a bagno per almeno 12 ore).

Scolate i ceci e lessateli in acqua fredda con la foglia d'alloro e la cipolla, salateli solo a fine cottura. Appena cotti, scolateli e teneteli in caldo, dissalate le acciughe e sfilettatele in una padella.

Rosolate l'aglio nel l'olio e il prezzemolo tritato, aggiungetevi le acciughe e lasciatele sciogliere a fiamma dolce.

Non appena la salsa diverrà omogenea, insaporitela con del pepe appena macinato e cospargetela direttamente sui ceci, mescolate il tutto e servite immediatamente.