

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

# Ceci in umido

di: *Cookaround*

---

LUOGO: Europa / Italia / Abruzzo

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: bassa    PREPARAZIONE: 10 min    COTTURA: 135 min    COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile

---



Ceci in umido, un piatto che oggi potrebbe sembrare più un contorno ma che sicuramente in origine costituiva il piatto unico di un pasto considerato persino ricco, grazie alla presenza della pancetta e dell'uovo. Si tratta infatti di una ricetta contadina, di quelle che vanno benissimo quando inizia a calare la temperatura e si ha bisogno di un gustoso comfort food che ristori. Provate questa ricetta molto saporita e se amate questo genere di preparazioni vi consigliamo di realizzare anche queste altre [ricette con i ceci](#), e se volete concedervi uno sfizio incredibile, provate anche i [ceci tostati](#): più buoni dei pop corn!

## INGREDIENTI

CECI secchi - 300 gr  
PANCETTA (TESA) 25 gr  
POMODORO PELATO 200 gr  
UOVA sodo - 1  
CIPOLLE 1  
SPICCHIO DI AGLIO 1  
ALLORO 1 foglia  
ROSMARINO 1 rametto  
PEPERONCINO ROSSO PICCANTE 1  
BRODO VEGETALE 2 l  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4  
cucchiari da tavola  
SALE

## PREPARAZIONE

**1** Mettete i ceci in ammollo per 12 ore.

Scolate i ceci e lessateli in una casseruola con abbondante acqua fredda aromatizzata con una foglia d'alloro e un rametto di rosmarino per due ore, salateli solo a fine cottura.

Pulite e tritate la cipolla, sbollentate i pomodori, spellateli, privateli dei semi e tagliateli a pezzi.



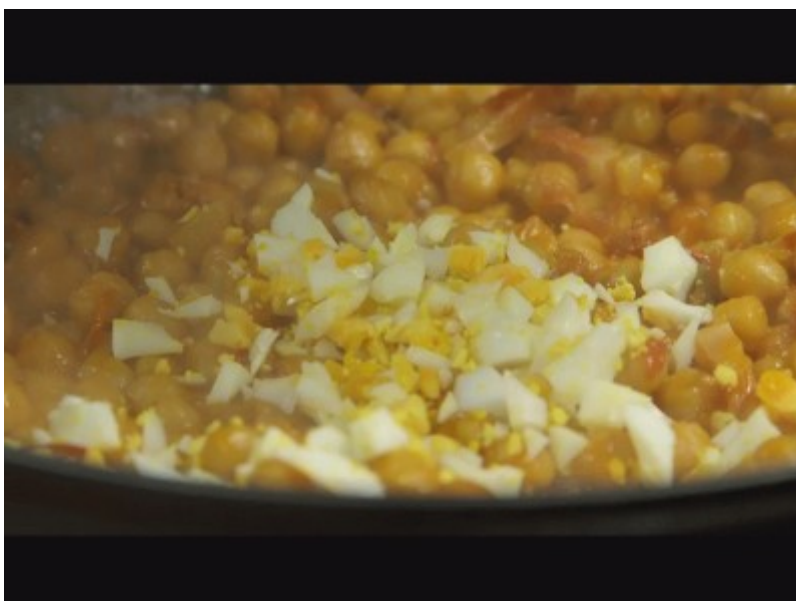
- 2 Soffriggete in una casseruola con l'olio la cipolla e la pancetta tritata, aggiungete i pomodori a pezzi o i pelati in scatola, il peperoncino e i ceci sgocciolati con il brodo bollente, insaporite di sale.





**3** Cuocete per 30 minuti a fiamma dolce con il coperchio. Unite lo spicchio d'aglio

schiacciato e l'uovo sodo tritato, lasciate insaporire per altri 15 minuti.



4 Servite i ceci caldi con un filo d'olio a crudo.

CONSIGLIO