

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

## Ceci in umido

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  
cucchiaini 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

**Posso mangiarla anche il giorno dopo?**

Sì certo, come tutte le zuppe è ancora più buona!

**Potrei evitarle l'uovo?**

Va benissimo!

**Al posto della pancetta cosa posso usare?**

Puoi usare listarelle di speck o guanciaie.