

PRIMI PIATTI

Pasta e ceci

di: *Cookaround*

LUOGO: **Europa / Italia / Lazio**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **bassa** PREPARAZIONE: **10 min** COTTURA: **240 min** COSTO:
molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: **molto facile**



Quando la voglia di qualcosa di buono ci assale, la ricetta della **pasta e ceci** è la risposta giusta! Facile da fare, economica, rustica, perfetta in ogni occasione, mette spesso d'accordo tutta la famiglia! Ci sono giorni in cui si ha proprio la necessità di mangiare un pasto caldo che riscaldi mente, corpo e cuore, e la pasta e ceci, credeteci è un comfort food perfetto, magari da proporre proprio nelle sere in cui fa più freschetto.

I ceci con la pasta sono un primo piatto energetico ma salutare.

Provate questa ricetta dal risultato sorprendente, chiederanno il bis grandi e piccoli! E se amate in maniera particolare i legumi, vi proponiamo anche un'altra ottima pietanza: pasta piselli e cotto, un grande classico che piace sempre a tutti.

INGREDIENTI

CECI 200 gr

SPICCHIO DI AGLIO 6

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

ROSMARINO 1 rametto

SALSA DI POMODORO PRONTA 3
cucchiaini da tavola

FETTUCCHINE FRESCHE oppure
cannolicchi, tubetti - 200 gr

SALE

PEPE NERO

Preparazione

1 Quando volete fare pasta e ceci, in un pentolino fate soffriggere tre spicchi d'aglio con mezzo bicchiere d'olio extravergine d'oliva.

Non appena l'olio inizia a sfrigolare, aggiungetevi i ceci e lasciateli insaporire.

Condite i ceci con sale, pepe e rosmarino e copriteli con l'acqua; lasciateli cuocere a fuoco molto lento per circa 3-4 ore.



2 In un'altra pentola mettete a soffriggere gli altri tre spicchi d'aglio nell'olio rimanente.

Prima che l'aglio inizi a prendere colore, aggiungete qualche cucchiaiatina di salsa di pomodoro, salate e lasciate cuocere per qualche minuto.



3 Unite al pentolino con la salsa di pomodoro i ceci e tanto liquido di cottura degli stessi quanto ne servirà per cuocere la pasta.



4 Una volta preso il bollore, unite la pasta alla pentola e portate a cottura.



- 5 Servite la pasta e ceci ancora bollente con una spolverata di pepe nero e un giro di olio extravergine d'oliva.