

ZUPPE E MINESTRE

# Vellutata di ceci e spinaci

di: *dadina*

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone**    DIFFICOLTÀ: **bassa**    COSTO: **basso**    REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



## INGREDIENTI

250 g di ceci lessati  
100 g di spinaci  
1 porro  
1 spicchio d'aglio grande  
rosmarino  
50 ml di panna fresa da montare  
olio extravergine d'oliva  
sale  
pepe  
4 fette di pane casareccio.

## PREPARAZIONE

**1** Ecco gli ingredienti:



- 2 Mondare i porri, tagliarli a fettine sottili e farli soffriggere in tre cucchiari di olio extravergine d'oliva.



- 3 Unire i ceci, mezzo spicchio d'aglio sminuzzato e il rosmarino, salare, pepare e aggiungere mezzo litro di acqua bollente.



- 4 A questo punto, coprire con il coperchio e far cuocere circa 25 minuti a fuoco dolce (non fare asciugare completamente l'acqua).

Passati i 25 minuti, aggiungere gli spinaci precedentemente lessati e strizzati (conservarne alcune foglie per la decorazione, prelevare anche un paio di cucchiai di ceci).



**5** Far cuocere altri cinque minuti.

Togliere la casseruola dal fuoco, far intiepidire e frullare il tutto fino ad ottenere una crema.



**6** Rimettere la vellutata, così ottenuta, sul fuoco e aggiungere la panna liquida.

Nel frattempo, sfregare le fette di pane con l'aglio e dorarle in una padella con l'olio extravergine d'oliva.



**7** Mettere la vellutata nelle fondine individuali e decorare con il pane, gli spinaci e i ceci interi.

