

ZUPPE E MINESTRE

Zuppa di ceci

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#) / [Lazio](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [60 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Quando i primi freddi cominciano a farsi sentire la ricetta della zuppa di ceci è proprio quella che ci vuole, un comfort food che riscalda il corpo e la mente. La ricetta è di semplice realizzazione nonché di origine contadina, e come sempre dalla tradizione nascono i migliori piatti. Provate questo piatto eccezionale e lasciateci un commento se vi è piaciuto. Se poi siete a caccia di altre ricette con questo legume, vi proponiamo di assaggiare anche i ceci [tostati](#): più buoni dei popcorn!

INGREDIENTI

CECI 350 gr
PANE CASERECCIO 4 fette
ALICI O ACCIUGHE SOTT'OLIO 2
POMODORI 200 gr
ROSMARINO 1 rametto
PEPERONCINO ROSSO PICCANTE 1
SPICCHIO DI AGLIO 1
VINO BIANCO ½ bicchieri
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 5
cucchiari da tavola

PREPARAZIONE

1 Per fare la minestra di ceci,mondare i legumi e farli ammolare per un giorno almeno.

Il giorno successivo scolateli e metteteli sul fuoco in una pentola colma d'acqua, accendete il fuoco e portateli a cottura facendoli appena sobbollire a fuoco bassissimo.



2 Una volta cotti, scaldare l'olio in una padella e farvi soffriggere l'aglio, il rosmarino e le acciughe.



3 Sfumate con il vino bianco mantenendo il fuoco alto per farlo evaporare.



4 Unite, a questo punto il pomodoro e lasciate cuocere a fuoco basso per circa 15 minuti.



5 Unite il soffritto alla pentola con i ceci, alzate il fuoco per far prendere bollore alla preparazione e protraete la cottura per altri 45 minuti.



6 Servite la zuppa con fette di pane tostato.



CONSIGLIO

Non ho molto tempo per farli, potrei partire da quelli già lessi?

Sì assolutamente!

Posso consumare questa zuppa il giorno dopo?

Certo, fatta riposare è ancora più buona!