

ZUPPE E MINESTRE

Zuppa di ceci e lattuga

LUOGO: **Europa / Italia**

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



La **zuppa di ceci e lattuga** è un piatto molto buono anche se insolito, poiché la lattuga in genere non la si usa mai da cossa, mentre invece è davvero buona! Si tratta di un comfort food sostanzioso e salutare, un piatto unico degno di nota. I ceci sono tra i legumi quelli più calorici e ricchi ed è per questo che consigliamo di consumare questo piatto in inverno, dopo magari una lunga giornata fredda. Provate la nostra ricetta e se come noi amate i ceci vi consigliamo di realizzare anche la [minestra con i ceci](#).

INGREDIENTI

CECI secchi - 300 gr

LATTUGA cuori - 2

PANCETTA 30 gr

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

PARMIGIANO REGGIANO

SALE

PEPE

SPICCHI DI AGLIO IN CAMICIA 1

PANE abbrustolito per servire -

PREPARAZIONE

- 1** Quando volete realizzare la ricetta della minestra di ceci e lattuga per prima cosa dovete preparare i ceci. Il nostro consiglio è sempre quello di utilizzare i ceci secchi cotti direttamente da voi, il risultato sicuramente in questo modo sarà eccellente. Ma vediamo come preparare i ceci: prendete i ceci secchi e metteteli a bagno in acqua fredda la sera prima. Il giorno successivo sciacquateli molto bene sotto l'acqua corrente, quindi trasferiteli in una pentola e, ricopriteli completamente con acqua fredda, portateli a bollore e fateli cuocere per circa 2 ore. Per una cottura più veloce potete tranquillamente utilizzare la pentola a pressione, in tal caso basteranno solo 30 minuti dal sibilo.
- 2** Nel frattempo versate in una padella un giro d'olio extravergine d'oliva, aggiungete nella padella uno spicchio d'aglio, schiacciato lasciato in camicia, quindi affettate la pancetta a fette, ricavate da ogni fetta delle listarelle e ogni listarella riducetela a dadini. Trasferite i cubetti di pancetta all'interno della padella con l'olio e lo spicchio d'aglio, accendete il fuoco e lasciate rosolare e dorare, bene la pancetta.







- 3 Quando i ceci saranno pronti, prendete la lattuga sciacquatela bene sotto l'acqua corrente, tagliatela grossolanamente e unitela nella pentola con i ceci e, lasciate cuocere per qualche istante.





4 Aggiustate con un pizzico di sale, senza esagerare e, una bella macinata di pepe la zuppa; quindi eliminate lo spicchio d'aglio dalla pancetta e aggiungetela alla zuppa, fate insaporire bene il tutto per pochi minuti. La zuppa a questo punto è pronta non vi resta altro che servirla.



5 Prima di servirla mettere nelle fondine una fetta o due di pane abbrustolito. Versate sopra le fette di pane abbrustolito la zuppa calda, spolverate con del parmigiano grattugiato a piacere e servite.



CONSIGLIO

Posso utilizzare solo la lattuga?

No puoi utilizzare anche altri tipi di insalata.

Posso preparare questa ricetta con i ceci già cotti?

Si certo, vanno benissimo.

Quanto tempo la posso conservare?

Puoi conservarla dopo averla cotta per 30 ore in frigorifero, all'interno di un contenitore ermetico.