

ZUPPE E MINESTRE

Zuppa di ceci con pomodori salvia e rosmarino

LUOGO: **Europa / Italia**

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



Quando volete realizzare un piatto gustoso, che riscaldi mente e corpo, la **zuppa di ceci con pomodori, salvia e rosmarino** è proprio quello che fa al caso vostro! Si tratta di un piatto molto casareccio di quelli che si fanno quando c'è bisogno di tepore dopo magari una giornata fredda, anche perché i ceci tra tutti i legumi sono quelli più energetici ed è quindi preferibile consumarli quando fa molto freddo e il nostro fabbisogno energetico è decisamente maggiore. Provate questa ricetta se amate particolarmente le zuppe e i legumi, fatela vostra e proponetela a tutta la famiglia che l'apprezzerà di certo. Se amate

particolarmente questo ingrediente mediterraneo, vi consigliamo anche di provare i [ceci con salsiccia](#): buonissimi!

INGREDIENTI

CECI secchi - 150 gr

CIPOLLE 1

SPICCHIO DI AGLIO 1

COSTE DI SEDANO 1

POMODORI 2

CAROTE 1

SALVIA 1 ciuffo

ROSMARINO 1 rametto

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

SALE

PREPARAZIONE

- 1** Se volete realizzare la ricetta della zuppa di ceci alla semplice, è necessario mettere i ceci in acqua e lasciare in ammollo per una notte i legumi, scolarli, cuocerli in acqua per circa 3 ore.
- 2** Preparare un trito con la cipolla, il sedano, la carota, la salvia, lo spicchio di aglio, il rosmarino, mettere in una padella con un pochino di olio e fare soffriggere, quando prende colore aggiungere i pomodori schiacciati (precedentemente sbollentati e privati della buccia e dei semini), quando prende colore aggiungere ai ceci e lasciare cuocere ancora 30 minuti. Salare e servire ben calda.

CONSIGLIO

Potrei consumare questa zuppa anche il giorno dopo?

Certo, è anche più buona a mio avviso!

Posso aggiungere anche altri legumi?

Sì puoi fare ceci e fagioli o ceci e lenticchie, ovvio che però devi cuocerli in tempi diversi.

Posso surgelare una porzione avanzata?

Sì certo, puoi tranquillamente metterla in un contenitore adatto agli alimenti.