

ZUPPE E MINESTRE

# Zuppa di ceci

---

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

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

[molto basso](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)

NOTE: + 24 ORE DI AMMOLLO SE USI I CECI SECCHI

---



Quando l'autunno comincia 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 della zuppa di ceci** è molto semplice da realizzare, **un piatto tipico del centro Italia**, di origine **contadina**, la prova che come sempre dalla **tradizione** nascono i migliori piatti. Ricco delle buone virtù dei legumi, questa **zuppa di ceci** aspetta solo di essere cucinata e portata in tavola.

**Segui la nostra ricetta completa di video e passo passo fotografico** per cucinare con facilità **una minestra** che ti scaldereà il cuore, oltre lo stomaco!

Se ti piacciono le [zuppe](#), ecco alcune ricette che dovresti provare:

[Zuppa di farro](#)

[Pasta e fagioli](#)

[Pasta e fagioli alla napoletana](#)

[Pasta con i broccoli](#)

[Stracciatella alla romana](#)

## INGREDIENTI

CECI 350 gr

ALICI O ACCIUGHE SOTT'OLIO 2

POMODORI PELATI 200 gr

ROSMARINO 1 rametto

PEPERONCINO ROSSO PICCANTE 1

SPICCHIO DI AGLIO 1

VINO BIANCO 60 ml

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 3

cucchiaini da tavola

PANE CASERECCIO 4 fette

## PREPARAZIONE

**1** Per fare la zuppa di ceci partendo dai ceci secchi, inizia il giorno prima mettendo a bagno i legumi in un contenitore capiente colmo di acqua fresca. I ceci per la zuppa devono stare in ammollo per 24 ore.

Il giorno dopo puoi procedere alla preparazione della zuppa di ceci: scola i ceci e versali in un tegame. Ricoprili di acqua e falli cuocere per un'ora, calcolando il tempo di cottura dal bollore.





**2** Nel frattempo che i ceci si cuociono nella loro acqua, sbuccia lo spicchio di aglio, lava il peperoncino e il rosmarino e dilisca le acciughe. Tamponale con un foglio di carta assorbente da cucina. In un tegame dal fondo spesso, versa l'olio e aggiungi l'aglio, il peperoncino, il rosmarino e le acciughe. Fai rosolare tutto a fiamma moderata, schiacciando le acciughe fino a farle sciogliere.



- 3** Quando le acciughe saranno quasi sciolte, bagna il fondo con il vino bianco e fai evaporare la parte alcolica, ci vorranno un paio di minuti. Successivamente aggiungi i pomodori pelati e schiacciali con un cucchiaio, aggiusta di sale, copri e fai cuocere per 10 minuti.



**4** Scola i ceci e uniscili alla salsa, mescola e fai cuocere per altri 10 minuti, mescolando spesso.

Tosta le fette di pane, distribuisi la zuppa di ceci in piccole fondine, guarnisci ogni piatto con le fette di pane e servi la zuppa ben calda.



