

ZUPPE E MINESTRE

Zuppa montanara di ceci e funghi

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **bassa** PREPARAZIONE: **20 min** COTTURA: **90 min** COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**

NOTE: + **12 ORE DI AMMOLLO**



Quando il freddo inizia a picchiare duro, quando le giornate si accorciano e il lavoro diventa pesante, quando si ha semplicemente voglia di coccolarsi un po', la ricetta della zuppa montanara di ceci e funghi è proprio la ricetta giusta che fa al caso vostro.

Semplice da fare e perfetta per chi vuole portare a tavola qualcosa dal profumo intenso e dall'assaggio saporito questo è un comfort food perfetto nelle giornate d'autunno e d'inverno quando appunto le temperature cominciano a farsi più pungenti e si avverte il bisogno di prendersi cura di se stessi con un piatto speciale che riscaldi subito mente, cuore e

corpo. Questa zuppa assume l'appellativo di montanara proprio perché utilizza tanti prodotti della terra, come i funghi che danno al piatto finito un tocco in più di bontà e profumo. Provate questa ricetta e vedrete che buona! Una ricetta questa che ricorda la tradizione contadina, che abbina ingredienti semplici e genuini, insomma un piatto che mette al centro la sostanza piuttosto che la forma! E poi, c'è anche da dire che è un bel carico di energia positiva vista la presenza dei legumi. Se amate in particolar modo i ceci, provate anche quest'altra ricetta: li avete mai mangiati con la [salsiccia?](#)

INGREDIENTI

CECI 250 gr
FUNGHI porcini o misti - 150 gr
PORRO 1
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SALE
PEPE
VINO BIANCO SECCO 1 bicchiere
ROSMARINO 1 rametto
PEPERONCINO
SPICCHIO DI AGLIO 1

PER SERVIRE

PANE abbrustolito -

PREPARAZIONE

- 1 Quando volete preparare la zuppa montanara di ceci e funghi, cuocete prima di tutto nella maniera tradizionale i ceci; quindi in una casseruola antiaderente versate un goccio d'olio extravergine d'oliva; prendete un porro pulitelo e tritatelo finemente.





- 2 Trasferite il porro tritato nella casseruola con l'olio caldo e lasciatelo soffriggere a fuoco basso, aromatizzate il trito anche uno spicchio d'aglio schiacciato lasciato in camicia e, dei pezzettini di peperoncino fresco tagliato al coltello.



3 Tritate grossolanamente i funghi e, aggiungeteli al soffritto, lasciate insaporire il tutto per

bene, sfumate con un bicchiere di vino bianco secco e a fuoco vivace fate evaporare tutta la parte alcolica del vino.





- 4 Quando tutta la parte alcolica del vino sarà evaporata, eliminate lo spicchio d'aglio dalla casseruola, fate prendere calore ai ceci precedentemente preparati e, aggiungete ad essi il soffritto con i funghi.





- 5 Aromatizzate la zuppa con un rametto di rosmarino, aggiustate se necessario con un pizzico di sale e, insaporite con una macinata di pepe; quindi coprite e lasciate cuocere la zuppa per circa 1 ora e mezza. Di tanto in tanto durante la cottura mescolate.





- 6** Qualche minuto prima del termine di cottura, eliminate il rametto di rosmarino, prendete una parte dei ceci e frullateli con il frullatore ad immersione. Versate la purea di ceci nella zuppa, semicoprite e terminate la cottura della zuppa.





7 Servite la zuppa montanara di ceci e funghi, accompagnata con dei pezzetti di pane abbrustolito e un filo d'olio extravergine d'oliva a crudo.



