

# Ceci neri lessati

Con la ricetta dei **ceci neri lessati** diamo le basi per cuocere questa particolare varietà di ceci.

I **ceci neri** sono legumi dalle origini antichissime, la cui coltivazione risale all'età del bronzo (dal 3500 al 1200 a.C. circa). Vengono coltivati principalmente nel Sud Italia, anche se fino a poco tempo fa hanno rischiato l'estinzione poiché la loro difficile coltivazione e i lunghi tempi di preparazione e cottura li rendevano poco redditizi e ricercati. E' stato solo negli ultimi anni che, grazie alla ricerca di alimenti sani e tradizionali, i ceci neri sono stati riscoperti e valorizzati. Ottimo non solo per l'agricoltura tradizionale italiana, ma anche per la nostra salute perché i ceci neri hanno ottime proprietà nutritive. Le principali zone di produzione sono in Puglia e Basilicata, con particolare predilezione per la Murgia Barese, un altopiano di origine carsica al confine con la Lucania.

I **ceci neri**, rispetto ai bianchi, sono più piccoli, hanno buccia nera e rugosa, piuttosto sottile e l'apice a forma di uncino. L'interno è invece color crema. Sono conosciuti anche con il nome di "cece del solco dritto".

I **ceci neri lessati** si conservano ottimamente in frigorifero per 2-3 giorni. Sono un'ottima base per minestre, zuppe, insalate ed altre fantasiose ricette.

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **180Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **2 ore**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**

## INGREDIENTI

- 100 g di ceci neri
- 1 spicchio di aglio
- 4 foglie di salvia
- Sale grosso

## PREPARAZIONE

### L'ammollo

- La preparazione di questa ricetta inizia molto rispetto quando deve essere cucinata perchè i ceci devono essere ammollati. I ceci neri richiedono un ammollo piuttosto lungo, perchè essendo piccoli tendono a trattenere pochissima umidità una volta seccati, quindi il tempo di idratazione si allunga. In genere i produttori indicano dalle 12 alle 18 ore, ma io vi consiglio di ammarli per almeno 24-36 ore. In questo modo si abbrevia la cottura e la buccia risulta più morbida. Per farlo mettere i ceci in un'ampia ciotola e coprirli completamente di acqua fredda. Abbondate perchè idratandosi si gonfiano e non devono mai restare scoperti.
- Cambiare l'acqua almeno una volta durante l'ammollo e sciacquarli bene prima di cucinarli per evitare fenomeni di contaminazione dovuti a fermentazioni batteriche. Per questo l'acqua dell'ammollo non deve essere utilizzata.

### La cottura dei ceci

- Mettere i ceci in una capace pentola assieme all'aglio spellato e le foglie di salvia ben lavate.
- Aggiungere tanta acqua fredda quanta ne basterà a coprire abbondantemente tutti i ceci.
- Coprire, mettere sul fuoco e cuocere per 2 ore dall'inizio del bollire. Tenere la pentola coperta, la fiamma bassa e girare di tanto in tanto. Se l'acqua messa non è abbastanza aggiungerne altra, ma che sia molto calda. Se si interrompe la cottura, infatti, le bucce diventeranno dure.
- A 10 minuti dalla fine del tempo indicato unire un pizzico generoso di sale grosso, mescolare bene e ultimare la cottura.
- Passato il tempo indicato assaggiare acqua di cottura e ceci. Devono essere ben cotti e saporiti. Proseguire se non fossero morbidi e valutare se regolare di sale.
- Scolare i ceci ed eliminare aglio e salvia.
- Il liquido di cottura, se serve, si può utilizzare (ad esempio per la preparazione di zuppe e minestre). In questo caso filtrarlo con un colino a maglie fini.

### Alcune note



- I ceci neri sono ottimi gustati anche così, come contorno, semplicemente conditi con un filo di olio a crudo, un pizzico di sale, una generosa macinata di pepe, aglio spellato e affettato.

## STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

## AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.