

Ceci al rosmarino

I **ceci al rosmarino** sono un contorno molto semplice da preparare, saporito, deliziosamente aromatizzato con aglio e rosmarino, che stemperano il sapore dolce dei ceci.

I **ceci al rosmarino** si preparano partendo da ceci già cotti. Potete lessarli in casa e poi condirli con le indicazioni date, oppure utilizzare ceci acquistati già cotti. In tal caso preferire quelli cotti a vapore, che sono particolarmente sodi e saporiti.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **150Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **20 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 200 g di ceci già cotti (peso sgocciolato)
- 2 spicchi di aglio
- 1 rametto di rosmarino
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Sale

PREPARAZIONE

- Scolare i ceci: se si usano quelli in vaso o in scatola sciacquarli brevemente sotto acqua fresca corrente e metterli in un colino.
- Spellare l'aglio e lasciarlo intero. Preferire degli spicchi piuttosto grandi, così saranno facili da togliere se non piacciono.
- Lavare il rosmarino, selezionarne le foglie e tritarle finemente con la mezzaluna su un tagliere.
- In una padella mettere l'olio e l'aglio. Accendere il fuoco e farlo dorare su fiamma dolce.
- Unire il rosmarino tritato, i ceci e farli saltare per 2-3 minuti su fiamma media.
- Regolare di sale e servire.

PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di carne.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

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



I consigli di Barbara

I ceci così preparati sono ottimi anche freddi. Si possono conservare per un giorno in frigorifero, ben coperti. Prima di gustarli lasciarli per mezz'ora a temperatura ambiente.