

Pasta e ceci

La **pasta e ceci** è un ottimo piatto unico, sano e nutrizionalmente completo, che abbina i cereali e i legumi con gusto e leggerezza. La **pasta e ceci** preparata secondo questa ricetta è molto veloce e semplificata, adatta alla cucina di tutti i giorni. E' più buona se preparata con i ceci lessati in casa, ma si possono usare anche quelli in scatola o in vetro, meglio se cotti a vapore.

Per un sapore più corposo, durante la cottura della **pasta e ceci** aggiungere nella pentola una fetta di prosciutto crudo piuttosto spessa, oppure un pezzo di cotenna di prosciutto, da togliere prima di servire.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **420Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 250 g di ceci già cotti (peso sgocciolato)
- 1 cipolla bionda di piccole dimensioni
- 1 l di Brodo vegetale
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 2 spicchi di aglio
- Sale fino
- Timo
- Origano
- 4 foglie di salvia
- 120 g di pasta
- Prezzemolo
- Pepe nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Scolare i ceci, se si utilizzano quelli in scatola sciacquarli brevemente sotto acqua fresca corrente. Se invece sono stati lessati in casa, conservare l'acqua di cottura da filtrare e usare al posto del brodo vegetale o in aggiunta, se ne è rimasta poca.
- Passare la metà dei ceci al passaverdure. Se si fa fatica perchè sono un po' troppo pastosi unire qualche cucchiaio di brodo.
- Pelare la cipolla e tritarla molto finemente.
- Scaldare il brodo o l'acqua di cottura.
- Mettere in una pentola da minestra l'olio, l'aglio spellato e la cipolla tritata.
- Portarla sul fuoco e farla dorare dolcemente per 4-5 minuti, aggiungendo un pizzico di sale ed un paio di cucchiaini di brodo appena comincia a sfrigolare.
- Aggiungere un mestolo di brodo, mescolare, unire i ceci interi, un pizzico di timo e origano, le foglie di salvia ben lavate e spezzettate e lasciare insaporire qualche minuto a fiamma vivace.
- Togliere l'aglio.
- Stemperare i ceci passati con mezzo mestolo di brodo e versare il composto nella pentola. Girare e lasciare insaporire qualche minuto.
- Versare quasi tutto il brodo e portare a ebollizione. Regolare di sale.
- Buttare la pasta e cuocere mescolando spesso con un cucchiaio di legno, secondo il tempo di cottura del formato scelto.
- Aggiungere qualche mestolo di brodo se la minestra tende ad asciugarsi troppo. Tenerla piuttosto liquida perchè a fine cottura si addensa.
- Nel frattempo lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente.
- Spegnere il fuoco, regolare di sale e profumare con una macinata di pepe e il prezzemolo tritato.
- Lasciare intiepidire 5 minuti con il coperchio e servire con un filo d'olio a crudo.

PASTA DI ABBINAMENTO IDEALE

Maltagliati all'uovo, tubetti

STAGIONE

Gennaio, febbraio, marzo, ottobre, novembre, dicembre



AUTORE

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

I consigli di Barbara

Per un sapore più corposo aggiungere una manciata di Parmigiano Reggiano grattugiato a fine cottura, mescolando bene.