

Zuppa ceci e avena

La **zuppa ceci e avena** è una minestra nutrizionalmente molto completa, oltre che veramente squisita, che unisce legumi e cereali per un piatto unico sano e nutriente.

La **zuppa ceci e avena** è ottima appena preparata, dopo averla lasciata intiepidire per 5 minuti, ma se avanza si può gustare anche tiepida o riscaldata. In tal caso aggiungere poco brodo vegetale se si fosse troppo addensata.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **520Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **2 ore e ½**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 120 g di ceci secchi
- 120 g di avena decorticata o perlata
- 1 cipolla bianca di piccole dimensioni
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- 4 foglie di salvia
- 1 l di Brodo vegetale
- 2 carote di forma lunga e sottile
- Sale
- 20 g di Parmigiano Reggiano

PREPARAZIONE

- La preparazione della ricetta inizia la sera prima, quando bisogna mettere a bagno i ceci. L'ideale è infatti che facciano un ammollo di almeno 12 ore. Per quanto riguarda l'avena, solitamente quella perlata non richiede ammollo, ma quella decorticata sì. Verificare sulla confezione e nel caso fare un ammollo di 12 ore anche per questa.
- Al momento di preparare la ricetta scolare e sciacquare bene i ceci e (nel caso) l'avena.
- Pelare la cipolla e tritarla molto finemente.
- Mettere in una pentola da minestra l'olio e la cipolla tritata. Portarla sul fuoco e farla dorare a fiamma molto dolce.
- Alzare la fiamma, unire i ceci, le foglie di salvia spezzettate e far insaporire per un paio di minuti mescolando.
- Unire il brodo e far riprendere il bollore, quindi far cuocere per un'ora e mezzo a fiamma bassa, coperto.
- Quando si avvicina lo scadere dell'ora e mezzo lavare le carote, pelarle e affettarle nello spessore di mezzo centimetro circa.
- Trascorso il tempo indicato unire un paio di pizzichi di sale, quindi l'avena, le carote e proseguire la cottura per altri 45 minuti circa. Il tempo esatto è da verificare a seconda del tipo di avena utilizzata.
- A fine cottura assaggiare per regolare di sale e verificare che ceci e avena siano ben cotti.
- Spegnerne il fuoco, unire il Parmigiano e mescolare bene. Lasciar riposare per 5 minuti, quindi servire con un filo d'olio a crudo.

STAGIONE

Gennaio, febbraio, marzo, ottobre, novembre, dicembre

AUTORE

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



VARIANTE VEGAN

E' sufficiente omettere il Parmigiano Reggiano. Per una variante vegetariana si può invece sostituire con un formaggio da grattugia vegetariano.

I consigli di Barbara

Per una buona riuscita di questa minestra è importante calcolare bene i tempi di cottura. I ceci in tutto devono cuocere un paio di ore abbondanti. Unire l'avena a seconda del suo tempo di cottura rispetto ai ceci.