

Zuppa di ceci

Ingredienti per 4 persone:

- .300 g di ceci in scatola
- .1 cipolla
- .1 spicchio di aglio
- .1 l di brodo vegetale
- .2 foglie di alloro
- .2 cucchiaini di olio e.v.o.
- .1 carota

- .1 gambo di sedano
- .50 g di passata di pomodoro
- .prezzemolo
- .maggiorana
- .sale
- .pepe

Se usate i ceci secchi metteteli in ammollo per 12 ore in una terrina di acqua fredda, dopo averli mondati e lavati e poi scolateli.

Pulite la carota, il sedano e la cipolla e tagliate tutto finemente.

In una pentola versatevi l'olio, il trito di verdure, l'aglio e le foglie di alloro. Fate appassire.

Unitevi i ceci, salateli e copriteli con il brodo vegetale.

Cuoceteli per circa 30 minuti se usate quelli in scatola o più di un ora se sono secchi.

A metà cottura unite la passata.

Infine pepate, spolverizzate con un trito di prezzemolo e maggiorana e un filo di olio crudo.