



Ingredienti:

200 gr di ceci
Un pugno di capperi
Il succo di 2 limoni
2 spicchi di aglio
Olio extravergine di oliva qb



Salsina di ceci

Mettere in ammollo i ceci per 10-12 ore cambiando spesso l'acqua. Bollirli per 2 ore. Una volta raffreddati aggiungere i capperi dissalati sotto acqua corrente, l'aglio e il succo di limone. Aggiungere l'olio a filo frullando il tutto nel mixer o con un minipimer continuando ad aggiungere olio a poco a poco. La densità è simile a quella di una maionese anche se difficilmente si riesce a raggiungere consistenza così soffice e omogenea. Servire con piadina o spalmare sul pane. A gusto personale è possibile aggiungere più o meno aglio oppure più o meno capperi. Per la buona riuscita e per un sapore intenso è importante utilizzare capperi e olio di ottima qualità.

Ingredienti:

200 gr di ceci già ammollati e cotti
2 cipolle
2-3 carote
4-5 cucchiaini di passata di pomodoro
Un rametto di rosmarino
Un litro e mezzo di brodo vegetale
Olio extravergine di oliva qb
Sale marino integrale qd



Zuppa di ceci

Saltare la cipolla in un filo di olio e lasciarla appassire 5 minuti, aggiungere le carote tritate e la salsa di pomodoro, quindi aggiungere il brodo vegetale oppure semplicemente acqua e il rametto di rosmarino. Coprire e lasciare cuocere per circa 15 minuti. aggiungere metà ceci, regolare di sale e continuare la cottura per altri 5 minuti circa. Togliere dal fuoco, frullare la zuppa con il pimer per pochi minuti, il risultato non deve essere una vellutata omogenea ma si devono vedere ancora pezzetti di ortaggi. Saltare la cipolla in un filo di olio e lasciarla appassire 5 minuti, aggiungere le carote tritate e il pomodoro quindi aggiungere il brodo vegetale oppure semplicemente acqua e il rametto di rosmarino. Coprire e lasciare cuocere per circa 15 minuti. Nel frattempo prelevare un mestolo abbondante di zuppa dalla pentola, versarla in una ciotola assieme alla metà dei ceci. Frullare bene il composto fino ad ottenere una crema omogenea. Versarla nella pentola assieme all'altra metà di ceci interi. Regolare di sale e continuare la cottura per altri 5 minuti circa.