

Zuppa di ceci con broccolo romanesco



Ingredienti:

350 g ceci precotti

1 broccolo romanesco

3 filetti di alici sott'olio

3 spicchi d'aglio

sale, rosmarino, pepe

Mettete nella pentola i ceci precotti (io ho cotto i ceci senza ammollo per 1 ora con 1/2 cucchiaino di bicarbonato di sodio), i filetti di alici, l'aglio tritato, 1 cucchiaio d'olio di oliva e rosmarino tritato finemente.



Coprite con Magic Cooker e cuocete sul fornello grande a fiamma medio-alta per 3 minuti. Aggiungete 400 ml d'acqua fredda e sale.



Mescolate e cuocete a fiamma alta finché fuoriesce il vapore poi a fiamma bassa per 5 minuti. Spostate dal fuoco e lasciate coperto 1 minuto. Togliete 1-2 mestoli di ceci e frullate il resto. Unite poi le cimette di broccoli, i ceci interi e aggiustate di sale.



Mescolate, coprite e cuocete 10 minuti a fiamma bassa.
Mescolate solo una volta a metà cottura. Spegnete il
fuoco, unite del pepe e lasciate coperto per 1 minuto.



Buon appetito con Magic Cooker!

Ricetta fatta da Eliza Sestov.