

ZUPPA DI CECI MORBIDI E SPINACI



RICETTA PER 5 PERSONE

1 kg di ceci secchi
1/2 kg di spinaci freschi
olio extravergine d'oliva
100 g di sedano
100 g di cipolla
100 grammi di carote
sale qb
Pepe Nero q.b.
1 cucchiaino di bicarbonato.

SVOLGIMENTO

Mettiamo in un contenitore i ceci e li copriamo di acqua calda per circa 12 ore.

Scoliamo l'acqua dei ceci, aggiungiamo il bicarbonato, mescoliamo per bene e copriamo con un canovaccio per circa 20 minuti. Quindi sciacquiamo per bene i ceci sotto l'acqua corrente.

In un tegame mettiamo abbondante acqua a bollire, coprendo sempre con Magic Cooker, versiamo i ceci, copriamo e facciamo cuocere per circa 45 minuti.

Mettiamo dentro le verdure tagliate in maniera grossolana tranne gli spinaci, facciamo cuocere ancora per circa un quarto d'ora. Aggiungiamo gli spinaci, aggiustiamo di sale e pepe nero, mettiamo un giro d'olio extravergine d'oliva e facciamo cuocere ancora per 10 minuti. Quindi impiattiamo e degustiamo con dei crostini di pane e un giro d'olio extravergine d'oliva.

Paolo Fugali