

# Zuppetta speziata ceci e verdure



Ingredienti:

2 peperoni gialli

2 cipolle di Tropea

250 g ceci precotti

100 g pomodori pelati

1 cucchiaino zucchero

curcuma, coriandolo, cannella, dado vegetale

Metti nella pentola olio evo, dado vegetale, 2 cipolle di Tropea tagliate Julien, 2 peperoni gialli a cubetti, 1 cucchiaino di zucchero, copri con MCS e rosola sul fornello grande a fiamma alta 5 minuti mescolando 2 volte.

Aggiungi 250 g ceci precotti, mescola e lascia insaporire a fiamma alta 2 minuti.

Aggiungi 1 litro d'acqua, 100 g pomodori pelati e porta a ebollizione. Basso la fiamma al minimo per 5 minuti, lascia in auto cottura 15 minuti. Se desideri puoi frullare parzialmente. Condisci con 1 cucchiaino di olio evo insaporito con curcuma, coriandolo e cannella.

Eliza Sestov