

## MELANZANE E CECI IN TEGAME

### Ingredienti

- olio extravergine d'oliva (4 cucchiaini)
- sale
- pomodori pelati (800g)
- 3 cipolle
- melanzane (400g)
- ceci secchi (250g)
- pepe nero

### Come si prepara

In una casseruola mettere i ceci tenuti a bagno dal giorno prima, coprire completamente di acqua, aggiungere un pugno di sale, portare ad ebollizione e cuocere per 2 ore e mezzo circa.

Scolare i ceci.

Scaldare il forno a 200 gradi.

Tagliare le melanzane a cubetti, cuocerle in una padella con l'olio ben caldo per 5 minuti finchè non siano lievemente colorite e trasferirle in una pirofila.

A parte, soffriggere le cipolle tagliate a fette nell'olio rimasto, quindi stufarle per 8 minuti.

Nella pirofila, distribuire le cipolle sulle melanzane, salare e pepare.

Distribuire i ceci scolati sulle cipolle.

Coprire con i pomodori maturi, privati dei semi e tritati.

Versare infine un po' di acqua di cottura e cuocere in forno per 40 minuti.

**Difficoltà:** 2

**Tempo:** 180

### Tabella nutrizionale



Valore energetico	348 kcal 1457 kJ
-------------------	---------------------

## Tags

verdure, legumi, Melanzane e ceci in tegame