

## ZUPPA ALLA TODINA

### Ingredienti

- olio extravergine d'oliva
- aglio
- sale
- pane casereccio
- prezzemolo
- castagne (250gr)
- ceci secchi (200gr)
- passata di pomodori (100gr)
- pepe nero

### Come si prepara

Mettete ceci a bagno in acqua tiepida per 24 ore. Scolateli, sciacquateli e lessateli per trenta minuti nella pentola a pressione, con 1 litro e mezzo di acqua.

Eliminate il vapore, aprite la pentola, salate, rimescolate e lasciate riposare una decina di minuti.

Nel frattempo, aiutandovi con un coltellino a punta, fate un taglietto sulla buccia delle castagne, e mettele in forno a 230 gradi per una ventina di minuti. Pelatele accuratamente e tagliatele a pezzettini.

Lavate, asciugate e tritate le foglie di prezzemolo con l'aglio sbucciato e privato del germoglio interno.

Soffriggete in una casseruola il trito di prezzemolo e l'aglio con tre cucchiaini di olio, insaporitevi le castagne, aggiungete la passata di pomodoro e, dopo qualche minuto i ceci scolati.

Fate insaporire il tutto, regolate di sale, pepate e fate cuocere per una mezz'ora.

Disponete le fette di pane in fondine, versate la minestra e servite con un filo di olio.

**Difficoltà: 3**

**Tempo: 50**

**Gradimento: 1**



## Tabella nutrizionale

Valore energetico	287 kcal 1202 kJ
-------------------	---------------------

## Tags

zuppe, autunno, legumi, inverno, minestre, Zuppa alla todina