

## ZUPPA DI CECI E SCAROLA

### Ingredienti

- olio extravergine d'oliva (5 cucchiaini)
- sale
- pecorino (30g)
- mezza cipolla
- mezzo sedano
- una carota
- alloro (una foglia)
- peperoncino fresco
- salvia (3 foglie)
- ceci secchi (250g)
- 2 scarole
- troccoli (150g)

### Come si prepara

Cuocere i ceci, messi a bagno dalla sera prima, per un'ora in una pentola a pressione con una foglia di alloro e il sale, e, una volta cotti, conservare l'acqua di cottura.

Nel frattempo, un'ora prima di andare a tavola, fare un battuto con una piccola carota, un gambo di sedano e metà cipolla e farlo rosolare per 5 minuti nell'olio con un pezzetto di peperoncino e il sale.

Aggiungere poi i ceci e farli insaporire con la scarola ben lavata e tagliata a listelle.

Una volta insaporite ed appassite le verdure, aggiungere l'acqua di cottura dei ceci, 3 foglie di salvia tritate e far cuocere per 30 minuti a fuoco medio.

Aggiungere i troccoli spezzati, portare a cottura e spegnere il fuoco.

Condire con olio e pecorino grattugiato, versare nel piatto da portata e far riposare per qualche minuto.

**Difficoltà:** 2

**Tempo:** 45



## Tabella nutrizionale

Valore energetico	179 kcal 749 kJ
-------------------	--------------------

## Tags

vegetariana, zuppe, minestre, Zuppa di ceci e scarola, ceci, zuppa di ceci