

ZUPPA DI CICERCHIE

Ingredienti

- olio extravergine d'oliva (4 cucchiaini)
- aglio
- sale
- rosmarino
- mezza cipolla
- prezzemolo
- mezzo sedano
- una carota
- spaghetti (120g)
- pepe nero
- pomodori San Marzano (250g)
- cicerchie secche (200g)

Come si prepara

Mettete le cicerchie a bagno in acqua fredda per una notte intera.

Fate scottare i pomodori in acqua bollente, poi sbucciateli e tagliateli a dadini.

Tagliate mezza cipolla a fettine, mezza costa di sedano e la carota a cubetti.

Scolate le cicerchie e mettetele in un tegame insieme alla carota, al sedano e alla cipolla, ad un rametto di rosmarino e ad uno spicchio di aglio.

Coprite con mezzo litro di acqua fredda, salate e portate ad ebollizione, quindi continuate la cottura per 2 ore circa.

Scolate un mestolo di cicerchie e tenetele da parte. Passate il resto con il passaverdure e poi rimettetelo in una casseruola, con le cicerchie lasciate intere, su fuoco molto basso.

Nel frattempo avrete fatto cuocere al dente gli spaghetti spezzati. Uniteli alle cicerchie ed aggiungete i pomodori.

Versate il tutto nella zuppiera e condite con l'olio, una macinata di pepe ed il prezzemolo tritato.

Difficoltà: 2



Tabella nutrizionale

Valore energetico	190 kcal 795 kJ
-------------------	--------------------

Tags

verdure, zuppe, legumi, pasta corta, minestre, Zuppa di cicerchie