

L'INGREDIENTE DI FEBBRAIO: LEGUMI

Ceci, Lenticchie, Cicerchie Libera Terra e Piselli Alce Nero.

Il lunedì ricetta si trasforma in leGumedi, con ricette perfette per le fredde serate invernali, ma non solo!



MINISTRA DI CICERCHIE

Ingredienti: 300g Cicerchie; 100g Patate; 1 Sedano; 1 cucchiaio Olio evo; 1 spicchio Aglio; 1 rametto Rosmarino; 2 Pomodori; Pepe q.b.; Sale q.b.; 4 fette Pane.

COME PROCEDERE:

Lunga ma facile! Iniziamo la preparazione dal giorno prima: occorre lasciare in ammollo le cicerchie per almeno 24 ore per farle ammorbidire, cambiando l'acqua almeno una volta. In una pentola mettiamo le cicerchie con l'aglio a pezzetti, il rosmarino e il sedano spezzettati e un cucchiaio di olio d'oliva, portiamo a ebollizione e poi abbassiamo la fiamma lasciando sobbollire per 2 ore e mezza. A questo punto regoliamo di sale e pepe e aggiungiamo i pomodori spezzettati e le patate tagliate a dadini, proseguendo la cottura per almeno un'altra ora. Controlliamo la cottura e serviamo accompagnando con alcune fette di pane casareccio tostate.