

RICETTARIO

Facciamoci
due
ceci



HUMMUS DI CECI

INGREDIENTI: 400 gr di ceci secchi, 2 cucchiaini di tahina, mezzo succo di limone, 1 spicchio d'aglio, mezzo cucchiaino di semi di cumino, paprika, olio extra vergine di oliva, sale, pepe nero, prezzemolo.

PREPARAZIONE: ammollare i ceci per 12 ore. Scolateli, metteteli a bollire in acqua fredda senza sale e cuocerli a fuoco basso fino a quando saranno teneri. Metterli in un mixer con il succo di limone, la tahina, olio, sale, aglio e frullare. Aggiungere acqua o altro succo di limone se necessario. Trasferire il tutto in una ciotola, guarnire con paprika, pepe nero, un filo d'olio e prezzemolo tritato. Il vostro Hummus è pronto!

CROCCHETTE DI CECI E PATATE

INGREDIENTI: 150 gr di ceci secchi, 300 gr di patate, 1 uovo, 2 cucchiaini di ricotta, 50 gr di parmigiano, 1 cucchiaino di curry, sale, pangrattato.

PREPARAZIONE: ammolare i ceci per 12 ore. Scolateli, metteteli a bollire in acqua fredda senza sale e cuocerli a fuoco basso fino a quando saranno teneri. Mettere le patate con la buccia in acqua fredda e portate a bollore. Cuocere le patate fino a che saranno morbide e schiacciarle mentre sono ancora calde. In una ciotola mettete le patate schiacciate, i ceci schiacciati, l'uovo intero, il curry, la ricotta, il parmigiano e mescolate con un cucchiaio in modo da amalgamare bene il composto. Create con le mani umide palline che passerete nel pangrattato.

Potete friggerle per 8 minuti in abbondante olio di semi di arachide oppure metterle in forno per 25 minuti circa a 180°/200°.

RISO CON CECI

INGREDIENTI: 240 gr di ceci secchi, 240 gr di riso basmati, 400 gr di polpa di pomodoro, 1 carota, 1 cipolla, 1 foglia d'alloro, 1 spicchio d'aglio, prezzemolo fresco, sale, e pepe.

PREPARAZIONE: ammollare i ceci per 12 ore. Scolateli. Fate scaldare un tegame a bordi alti, aggiungere olio extra vergine d'oliva, fateci rosolare l'aglio e l'alloro e poi i ceci. Insaporire per un minuto, poi copriteli con acqua e cuocere fino a quando non saranno teneri. Pulite la carota e tagliatela a pezzetti, pulite la cipolla e tritatela. Scaldare un tegame e con un generoso goccio d'olio rosolate la verdura. Unite i ceci e la passata di pomodoro e cuocere per 20 minuti. Regolate di sale e di pepe. Nel frattempo cuocere il riso. Mettere il riso cotto nei piatti, aggiungere i ceci cotti al pomodoro e completate con prezzemolo fresco.

PASTA CECI E BROCCOLI

INGREDIENTI: 200 gr di ceci secchi, 500 gr di broccoli, 320 gr di pasta corta, 6 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva, 1 spicchio d'aglio, 1 peperoncino fresco, sale qb.

PREPARAZIONE: ammollare i ceci per 12 ore. Scolateli, metteteli a bollire in acqua fredda senza sale e cuocerli a fuoco basso fino a quando saranno teneri. Rosolare i ceci cotti in una casseruola con un giro d'olio, lo spicchio d'aglio e il peperoncino fresco a rondelle. Aggiungi il broccolo lessato, precedentemente ridotto in cimette e sbollentato con abbondante acqua leggermente salata. Lasciare insaporire il tutto su fiamma dolce fino ad ottenere un condimento appetitoso e dalla consistenza quasi cremoso. Cuocere la pasta al dente. Amalgamare la pasta cotta con il condimento, con l'aiuto di un goccio d'acqua di cottura.

COTOLETTE DI CECI

INGREDIENTI 250 gr di ceci secchi, 40 gr di farina di ceci, 40 gr di fecola di patate, 30 gr di olio extravergine d'oliva, peperoncino in polvere qb, 1 cucchiaino raso di curcuma in polvere, 1 pizzico di cumino in polvere, sale fino e pepe nero qb. Per la panatura: 100gr di farina 00, 130gr di acqua, sale e pane grattato qb.

PREPARAZIONE: ammollare i ceci per 12 ore. Scolateli, metteteli a bollire in acqua fredda senza sale e cuocerli a fuoco basso fino a quando saranno teneri. Nel boccale di un mixer inserire i ceci cotti, la farina di ceci, l'olio, sale e pepe; aggiungere anche il peperoncino, la curcuma, il cumino e la fecola. Chiudere e frullare fino ad ottenere un composto malleabile. Per la pastella: in una terrina versare farina e acqua, mescolare bene e regolate di sale. Prelevare pezzi d'impasto di circa 120 gr, formare una pallottola, schiacciatela per dargli la forma di cotoletta, passate nella pastella e poi nel pangrattato. Friggere 2/3 minuti per lato.

SFORMATO DI CECI

INGREDIENTI: 150 gr di ceci secchi, 30 gr di pecorino e 30 gr di parmigiano grattugiati, 50 ml d'acqua, 1 uovo, sale, pepe, olio, prezzemolo fresco, pangrattato.

PREPARAZIONE: ammollare i ceci per 12 ore. Scolateli, metteteli a bollire in acqua fredda senza sale e cuocerli a fuoco basso fino a quando saranno teneri. Scolateli, metteteli in un mixer e frullare. Aggiungere l'uovo, l'acqua e frullare per ottenere una pasta omogenea. Trasferite il composto in una ciotola, aggiungere i formaggi grattugiati, condire con sale, pepe e un filo d'olio, mescolando con cura. Rassodate l'impasto con 1-2 cucchiaini di pangrattato e amalgamate. Ungete uno stampo da 20 cm, rivestire con pangrattato. Trasferire il composto nello stampo, compattate, lisciando la superficie. In forno per 30 minuti. Sfornate, fatelo intiepidire, metterlo su un piatto di portata. Completare con un filo d'olio, pepe e prezzemolo tritato.

TORTA DI CIOCCOLATA E CECI

INGREDIENTI: 70 gr di ceci secchi, 15 gr di cacao amaro, 2 uova, 1 pizzico di sale, 70 gr di zucchero di canna, 30 ml di olio di semi di mais, scorza grattugiata di arancia non trattata, 50 gr di cioccolato fondente, essenza di vaniglia.

PREPARAZIONE: ammolare i ceci per 12 ore. Scolateli, metteteli a bollire in acqua fredda senza sale e cuocerli a fuoco basso fino a quando saranno teneri. Frullare i ceci cotti e ridurli in crema. Versare il composto in una ciotola, aggiungere lo zucchero, l'essenza di vanigliata scorza d'arancia grattugiata, l'olio di semi, le uova. Amalgamare bene il tutto e aggiustare con un pizzico di sale. Tritare il cioccolato fondente e aggiungerlo all'impasto insieme al cacao. Versare il tutto in una teglia cerniera del diametro di 16 cm, foderata con carta da forno. Infornare a 180° per 25/30 minuti. Sforare, lasciare intiepidire. A piacere, spolverare con zucchero a velo. Servire.



Centro Missionario Diocesano:

Tel/fax 0583-430946

pastoralemissionaria@diocesilucca.it

www.diocesilucca.it

www.amaninyayo.it



missiodiocesilucca