 La **Pasta e Ceci** è un primo piatto davvero facilissimo da preparare, molto saporito e sostanzioso della nostra tradizione italiana, che si adatta soprattutto nei mesi invernali.

**Per la cottura dei ceci:**

250 gr di Ceci secchi o in scatola, 1 gambo di Sedano, 1 Carota ½ cipolla, 2 foglie di alloro, 1 spicchio d’aglio

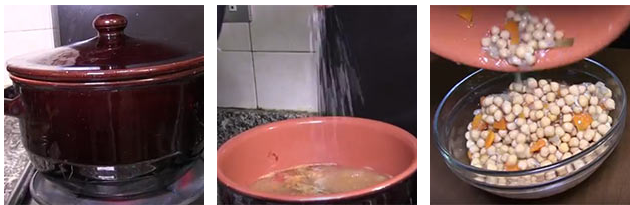
**Per la pasta e ceci:**

200 gr di pasta corta, 1 pomodoro maturo o 2 pomodori pelati, 1 scalogno, 1-2 peperoncini al gusto, 1 rametto di rosmarino, Sale e pepe q.b. , Olio extravergine d’oliva, Acqua q.b.

**Preparazione:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

Innanzitutto bisogna lessare i ceci dopo averli lasciati in ammollo per tutta la notte in acqua. Trascorse le 24 ore, eliminate l’acqua, sciacquateli bene sotto acqua corrente fresca e scolateli.Se utilizzate i ceci in scatola, prima di utilizzarli sciacquateli bene sotto acqua corrente. Mettete i ceci all’interno di una pentola, possibilmente di terracotta, copriteli con dell’acqua fredda e aromatizzateli con le foglie di alloro, lo spicchio d’aglio e inserite anche le verdure (carota, sedano, cipolla) tritate grossolanamente.

Fate cuocere i ceci a fuoco medio-basso per circa 1 ora e mezza, dopodiché aggiungete il sale e fate cuocere per altri 15 minuti. I ceci sono pronti! Volendo, sono buonissimi da mangiare anche così con un filo d’olio extravergine d’oliva. (Ricordate di aggiungere il sale solo alla fine per non indurirli).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |

Tritate uno scalogno, quindi mettetelo in una pentola con un filo d’olio extravergine d’oliva, portate sul fuoco e fatelo appassire dolcemente. Nel frattempo tagliate il pomodoro a cubetti e tritate finemente il peperoncino, dopodiché aggiungeteli nella pentola non appena lo scalogno si sarà appassito.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

Mescolate e fate evaporare l’acqua di vegetazione del pomodoro.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

Intanto, mettete sul fuoco un’altra pentola con dell’acqua e portate ad ebollizione, servirà per la preparazione della pasta e ceci. A questo punto profumate il pomodoro con un rametto di rosmarino (meglio se secco, in quanto il rosmarino fresco rilascerà l’acqua di vegetazione insieme ai suoi oli con una tonalità amara) e lasciate insaporire per qualche secondo. Aggiungete poi i ceci con il residuo della loro acqua di cottura e due o tre mestoli di acqua calda.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

I ceci devono essere coperti con abbondante liquido. Coprite e portate ad ebollizione.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

Fate bollire per 4 o 5 minuti, quindi aggiustate di sale e calate la pasta. Mescolate e lasciate cuocere la pasta: il tempo di cottura è la metà di quello indicato sulla confezione, (per es. una pasta che ha una cottura di 8 minuti, deve cuocere per 4 minuti). Mescolate di tanto in tanto, in modo che l’amido della pasta mescolandosi con tutti gli altri ingredienti, formerà una crema.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

Spegnete il fuoco e lasciate riposare per 5 minuti la pasta e ceci con il coperchio, in modo che terminerà la cottura. Dopodiché eliminate il rametto di rosmarino e poi servite con un po’ di pepe e un filo d’olio a crudo.