



ZUPPA DI CECI E GRANO CON OLIO DANTE EXTRAVERGINE

pasticcipatapatata.blogspot.it



Ingredienti:

70 g di grano lasciato in ammollo 8-10 ore
70 g di ceci secchi lasciati in ammollo 24 ore
1 carota, 1 gambo di sedano, ½ cipolla dorata
2 foglie di cavolo nero
1 spicchio d'aglio
2 cucchiaini di Olio Dante Extravergine d'Oliva
½ bicchiere di vino bianco secco (facoltativo)
alloro, salvia, rosmarino, pepe
sale q.b.

Preparazione:

Scolare e sciacquare bene i ceci, lasciati precedentemente in ammollo (a cui si è cambiata l'acqua almeno 2 volte). Scolare anche il grano e tenere da parte. Preparare sedano, carota, aglio e cipolla tritati abbastanza finemente e mettere tutto in una pentola capiente con l'olio extravergine. Accendere il fuoco e soffriggere per un paio di minuti, sfumare con il vino bianco. Aggiungere il cavolo nero tagliato a striscioline e poi il grano e i ceci. Coprire tutto con acqua, arrivando a 3 dita sopra il livello dei vegetali. Aggiungere gli odori, tranne il pepe, e portare a cottura. Giunta a ebollizione, abbassare il fuoco e lasciare sobbollire per circa 1 ora, controllando spesso il livello dell'acqua. Consiglio di tenere un pentolino di acqua calda sul fornello accanto, pronto a soccorrere la zuppa se asciugasse troppo. Salare solo verso fine cottura. Prima di servire, aggiungere il pepe e togliere gli odori.