



5 modi

di dire

ceci



Casa di vita  
L'altro lato del benessere



nel Nord Est



# CECI ALLA SPAGNOLA · ANTIPASTO



## INGREDIENTI



Fette di  
pane integrale



200g  
di ceci



1  
cipolla



Olio extravergine  
d'oliva



2 foglie  
di alloro



3 carote



Santoreggia  
fresca



Gomasio

## PROCEDIMENTO

Lavare i ceci e lasciarli in ammollo per 10/12 ore, scolarli e cuocerli in abbondante acqua per un'ora.

Tagliare le verdure a dadini e passarle in padella con i ceci cotti e le foglie di alloro.

Lasciare cuocere per 15 minuti. Spegnerne il fuoco, levare l'alloro e aggiungere la santoreggia sminuzzata, olio e un pizzico di gomasio.

Servire i ceci sopra a delle fette di pane integrale leggermente tostate.



# INSALATA DI CECI · ANTIPASTO



## INGREDIENTI



200g  
di ceci



Olio extravergine  
d'oliva



Alloro



Aceto di  
mele



1 carota



Gomasio



Zenzero  
grattugiato



1  
cipolla



Prezzemolo  
fresco



## PROCEDIMENTO

Lavare i ceci e lasciarli in ammollo per 10/12 ore con l'alloro, scolarli e cuocerli in abbondante acqua per un'ora. Una volta cotti, levare l'alloro, scolarli e amalgamarli alle carote e alla cipolla tritata. Aggiungere una grattugiata di zenzero, un pizzico di gomasio, olio e aceto di mele.

# ★ CREMA DI CECI E BROCCOLI · PRIMO PIATTO ★

## INGREDIENTI



200g  
di ceci



Olio extravergine  
d'oliva



2 cucchiari  
di salsa di soia



200g di  
broccoli verdi



1 rametto  
di rosmarino



2 spicchi  
d'aglio



## PROCEDIMENTO

Lavare i ceci e lasciarli in ammollo per 10/12 ore, scolarli e cuocerli in abbondante acqua per un'ora.

Nel frattempo cuocere a vapore i broccoli per 20 minuti e quando i ceci saranno cotti, scolarli e passarli in pentola con olio, aglio schiacciato e rosmarino.

Aggiungere i broccoli e coprire con l'acqua di cottura dei ceci. Trascorso un quarto d'ora, passare tutto al passa verdure e aggiustare di sale.



# CURRY DI CECI · CONTORNO



## INGREDIENTI



Olio extravergine  
d'oliva

200g  
di ceci



1  
cipolla

1 cucchiaino  
di curry



Peperoncino  
in polvere

Sale

## PROCEDIMENTO

Lavare i ceci e lasciarli in ammollo per 10/12 ore, scolarli e cuocerli in abbondante acqua per un'ora.  
Una volta cotti, passarli in padella con olio per una ventina di minuti aggiungendo l'acqua di cottura degli stessi ceci, cipolla e gli aromi.  
Aggiustare di sale e servire come contorno.



# CECI ALL'ARANCIA · CONTORNO



## INGREDIENTI



200g  
di ceci

2 cucchiaini  
di salsa di soia



Olio extravergine  
d'oliva

1  
cipolla



Buccia grattugiata  
di un'arancia biologica

## PROCEDIMENTO

Lavare i ceci e lasciarli in ammollo per 10/12 ore, scolarli e cuocerli in abbondante acqua per un'ora.  
Una volta cotti, levare e passarli in padella con olio per una ventina di minuti aggiungendo l'acqua di cottura degli stessi ceci e la buccia d'arancia grattugiata.  
A fine cottura unire la salsa di soia e mescolare bene.