

## Ceci: 7 ricette per gustarli al meglio

Ricette sane per ceci al top!

Scopri 7 ricette appetitose che ti permetteranno di assaporare tutta la genuina bontà dei ceci.



Nonostante facciano parte di quell'ampia famiglia di alimenti fondamentali per la salute, i legumi fanno ancora fatica a entrare nella dieta quotidiana di molti. Eppure hanno tutte le carte in regola per farne parte, come l'ottimo contenuto di **fibre e proteine vegetali**. Rappresentanti ideali dei legumi, sono i **ceci**. Piccoli e dalla forma un po' bizzarra se non si sai come cucinarli, puoi cominciare dalle ricette proposte qui di seguito. Vedrai, una volta che avrai imparato a preparare i ceci (e gli altri legumi) non potrai più farne a meno.

### 1. [Falafel](#)

I ceci compaiono in diverse ricette mediorientali, come nell'hummus e nei famosi falafel, le gustose **polpettine speziate e vegetariane** che conquisteranno anche i vostri bimbi.

### 2. [Farinata di cipolle novelle](#)

Dal Medio Oriente ci spostiamo in **Italia**: anche da noi esistono diverse ricette della tradizione a base di ceci. Il piatto più rappresentativo è la farinata, qui arricchita con le cipolle ma che si può reinterpretare con altri ingredienti, per esempio il radicchio.

### 3. [Burger di ceci, cous cous e spinaci](#)

In questa ricetta il **piatto unico** è in formato burger. Infatti, sono presenti le proteine vegetali dei ceci, i carboidrati del cous cous e degli spinaci. Il tutto con pochissimi grassi.

### 4. [Gnocchi di ceci e mazzancolle](#)

I ceci possono essere ridotti in farina per preparare dei gustosi **impasti**. Noi abbiamo scelto le mazzancolle, ma puoi condire questi gnocchi come desideri!

### 5. [Soufflè di ceci e porri](#)

Proteine = bistecche? Non solo! Le **proteine**, infatti, si possono trovare non solo nei legumi, come nei nostri amici ceci, ma anche nelle uova, presenti in questa ricetta.

### 6. [Sandwich di sgombro su crema di ceci](#)

Dopo la combinazione proteica tra ceci e uova, arriva un altro abbinamento ricco di proteine sempre grazie ai ceci e allo sgombro che, a sua volta, è una vera miniera di **omega 3**.

### 7. [Crema di carote e porro con focaccine ai ceci](#)

Una vellutata coloratissima, leggera e tanto appetitosa. **Cosa c'è di meglio?**