



Zuppa di ceci e funghi

Ingredienti

- 1 Carota
- 1 Cipolla
- 1 gambo di Sedano
- 1 bicchiere di Olio di oliva
- 500 g di Ceci
- 3 Pomodoro
- 200 g di Funghi champignon
- 2 spicchi d' Aglio
- Sale q.b.
- 2 foglie di Salvia
- Pepe q.b.

Preparazione

1. Prima di procedere, mettete i ceci in una terrina con acqua tiepida e un pizzico di bicarbonato, lasciandoli a mollo per circa 10 ore. Quindi scolateli e poneteli in una pentola con abbondante acqua fredda e salata, facendoli bollire a fuoco lento per circa 3 ore. Nel frattempo mondate i funghi tagliando con un coltello l'estremità terrosa e puliteli passando sia i gambi sia le teste con un panno umido; quindi tagliateli a fettine. Lavate e mondate i pomodori, tagliandoli poi a cubetti. Mondate la carota tagliandone l'estremità e lavandola bene sotto acqua corrente per eliminare ogni residuo terroso. Mondate anche il sedano tagliando l'estremità più dura, le foglie più grosse ed eliminando i filamenti del gambo aiutandovi con un coltello. Tritate grossolanamente, con la mezzaluna o con il mixer, la carota e il sedano insieme alla cipolla e all'aglio pelati. Quindi in un tegame scaldate l'olio d'oliva e fatevi soffriggere per alcuni minuti le verdure con le foglie di salvia. Aggiungete i funghi e lasciate insaporire per 5 minuti. Mezz'ora prima del termine della cottura dei ceci, unitevi il composto e regolate di sale. A cottura ultimata spolverate con un'abbondante macinata di pepe e servite.

Informazioni nutrizionali

carboidrati
Energia
grassi
Fibra
Proteine
Grassi saturi
Sodio
zuccheri



4 4 persone