

Zuppa di ceci neri della Murgia

La **zuppa di ceci neri della Murgia** è una gustosissima minestra tipica del sud Italia, in particolare della Puglia e della Basilicata. I ceci neri sono legumi dalle origini antichissime che, dopo aver rischiato l'estinzione, sono ricomparsi sul mercato grazie alla riscoperta di alimenti sani e tradizionali che negli ultimi tempi ha condizionato il mercato dei legumi.

I **ceci neri**, rispetto ai bianchi, sono più piccoli, hanno buccia nera e rugosa, piuttosto sottile e l'apice a forma di uncino. L'interno è invece color crema. Hanno un sapore molto intenso e deciso, piuttosto caratteristico, ed una consistenza, quando passati, particolarmente vellutata.

La **zuppa di ceci neri della Murgia** nasce come piatto povero, unico e completo, grazie al contenuto proteico, arricchito dai carboidrati della pasta. La versione che vi propongo è quella più semplice, tipica delle famiglie contadine, che può essere arricchita da un trito di lardo nel soffritto e una mantecatura finale con Parmigiano grattugiato. Valutate secondo il vostro gusto personale e le abitudini alimentari.



INFORMAZIONI

- 2 persone
- 400Kcal a porzione
- difficoltà **media**
- pronta in **3 ore**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

Per l'ammollo e la cottura dei ceci

- 100 g di ceci neri della Murgia
- 1 spicchio di aglio
- 4 foglie di salvia
- Sale grosso

Per la preparazione della zuppa

- 1 spicchio di aglio
- 1 cipolla bionda di piccole dimensioni
- 2 foglie di salvia
- 1 rametto di rosmarino
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Sale fino
- Pepe nero macinato al momento
- 100 g di pasta tipo tubetti

PREPARAZIONE

L'ammollo

- La preparazione di questa ricetta inizia molto rispetto quando deve essere cucinata perchè i ceci devono essere ammollati. I ceci neri richiedono un ammollo piuttosto lungo, perchè essendo piccoli tendono a trattenere pochissima umidità una volta seccati, quindi il tempo di idratazione si allunga. In genere i produttori indicano dalle 12 alle 18 ore, ma io vi consiglio di ammollarli per almeno 24-36 ore. In questo modo si abbrevia la cottura e la buccia risulta più morbida. Per farlo mettere i ceci in un'ampia ciotola e coprirli completamente di acqua fredda. Abbondate perchè idratandosi si gonfiano e non devono mai restare scoperti.
- Cambiare l'acqua almeno una volta durante l'ammollo e sciacquarli bene prima di cucinarli per evitare fenomeni di contaminazione dovuti a fermentazioni batteriche. Per questo l'acqua dell'ammollo non deve essere utilizzata.

La cottura dei ceci

- Mettere i ceci in una capace pentola assieme all'aglio spellato e le foglie di salvia ben lavate.
- Aggiungere tanta acqua fredda quanta ne basterà a coprire abbondantemente tutti i ceci.
- Coprire, mettere sul fuoco e cuocere per 2 ore dall'inizio del bollore. Tenere la pentola coperta, la fiamma bassa e girare di tanto in tanto. Se l'acqua messa non è abbastanza aggiungerne altra, ma che sia molto calda. Se si interrompe la cottura,

infatti, le bucce diventeranno dure.

- A 10 minuti dalla fine del tempo indicato unire un pizzico generoso di sale grosso, mescolare bene e ultimare la cottura.
- Passato il tempo indicato assaggiare acqua di cottura e ceci. Devono essere ben cotti e saporiti. Proseguire se non fossero morbidi e valutare se regolare di sale.
- Scolare i ceci conservando il liquido di cottura, che va filtrato con un colino a maglie fini. Eliminare l'aglio e la salvia.

La preparazione della zuppa

- Passare una parte dei ceci nel passaverdure aiutandosi con qualche mestolo di acqua di cottura. Se ne possono passare la metà, oppure di più a seconda che vi piacciono più o meno ceci interi. Io solitamente ne passo poco più della metà.
- Mettere l'acqua di cottura rimanente in una pentola sul fuoco. Andrà tenuta sempre a leggero bollore.
- Spellare l'aglio e la cipolla e tritare entrambi molto finemente.
- Lavare le foglie di salvia e pochi aglio di rosmarino e farne un trito molto molto sottile.
- Mettere in una pentola da minestra con il fondo spesso e omogeneo l'olio e il trito di aglio e cipolla. Portarla sul fuoco e far soffriggere a fiamma bassa aggiungendo un pizzico di sale fintanto che non assume un aspetto dorato.
- Unire un mestolo di acqua di cottura e cuocere per 10 minuti a fiamma bassa.
- Alzare la fiamma, aggiungere i ceci interi e lasciare insaporire qualche minuto a fiamma vivace unendo il trito di salvia e rosmarino e una generosa macinata di pepe.
- Unire i ceci frullati, metà acqua di cottura, girare e lasciare riprendere il bollore. Regolare di sale in modo che il brodo sia tendente al salato, perchè dovrà insaporire la pasta.
- Quando ha ripreso il bollore buttare la pasta e cuocere mescolando spesso con un cucchiaio di legno, secondo il tempo di cottura del formato scelto. Aggiungere qualche mestolo di acqua di cottura se la minestra tende ad asciugarsi troppo. Tenerla piuttosto liquida perchè a fine cottura tenderà ad addensarsi.
- Spegnere il fuoco, regolare di sale e lasciar intiepidire 5 minuti con il coperchio.
- Servire con un filo d'olio a crudo.

STAGIONE

Gennaio, febbraio, ottobre, novembre, dicembre

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.