

Minestra di Cicerchie



Ingredienti per 4 persone:

- 1l di acqua
- 180g di cicerchie
- olio d'oliva "Mediterranea Oleum del Clento" q.b.
- 1 grosso spicchio d'aglio (o due piccoli) tritato
- 170g di pomodori arrosto passati
- 2 cucchiaini di prezzemolo tritato
- 6 foglie di menta spezzettate con le mani
- 240ml di brodo di pollo leggero fatto in casa o brodo vegetale
- sale fino e pepe nero macinato fresco q.b.
- pane fatto in casa e tostato q.b.
- quadrucci (per la variazione)
- Parmigiano-Reggiano™ grattugiato fresco

PROCEDIMENTO:

1. *Mettere le cicerchie in ammollo in 1 litro d'acqua. Dopo 24 ore, scolare le cicerchie e scartare l'acqua.*
2. *Mettere le cicerchie in una pentola e aggiungere acqua fino a coprirle bene. Portare a bollore poi abbassare il calore. Cuocere a fuoco dolce fino a quando le cicerchie sono tenere, all'incirca meno di un'ora, ma per accertarsi è meglio controllarle periodicamente. Scartare le cicerchie che durante la cottura hanno perso la buccia.*
3. *Scaldare un po' di olio d'oliva in una pentola, poi aggiungere aglio ed erbe aromatiche. Cuocere per 1 minuto circa, mescolando, fino a quando l'aglio sprigiona il suo aroma, poi aggiungere i pomodori. Cuocere fino ad ottenere un sughetto, circa 8 minuti, poi versare nella pentola le cicerchie e farle cuocere nel sugo per 10 minuti.*
4. *Versare nella pentola il brodo e abbastanza acqua da formare una minestra della consistenza desiderata. Continuare a cuocere per 10 minuti. Salare e pepare a seconda del gusto e poi servire.*
5. *Servire la minestra con delle fettine di pane di fatto in casa leggermente tostate*