Pomì
O Così. O Pomì.

Crema di zucca e ceci



Tempo di preparazione: 60 min
Difficoltà: Facile

Ingredienti

- Brodo vegetale: 750 ml
- Carote: 2
- Ceci secchi: 500 gr
- Cipolla: 1
- Costa di sedano: 1
- Olio extra vergine di oliva: 3 cucchiai
- Pepe: q.b.
- Rosmarino: q.b.
- Sale: q.b.
- Zucca: 250 gr

Preparazione

La crema di zucca e ceci è un piatto gustoso e facilissimo che scalda il cuore. In questo periodo si ha voglia di piatti caldi e nutrienti e questa ricetta è perfetta, la preparate in pochi minuti, mettete tutto in pentola, aspettate che cuocia e poi frullate il tutto, fatta così piacerà tanto anche ai più piccini!

1. Per prima cosa mettete i ceci in ammollo in acqua fredda per almeno 7-8 ore prima di cuocerli.
2. Trascorso il tempo, tritate il sedano, le carote pelate e la cipolla sbucciata. Mettete il trito all'interno di un tegame insieme all'olio e fate soffriggere per un minutino.
3. Aggiungete il ***pomodoro a cubetti Pomì*** e fatelo insaporire per un minutino.
4. Unite la zucca già pulita e tagliata a pezzettoni ed i ceci ben scolati. Versate l'acqua, salate e fate cuocere il tutto per 45 minuti, fate attenzione che non rimanga mai asciutta, in caso, versate altro liquido.
5. A cottura ultimata, frullate il tutto con un frullatore ad immersione. Insaporite la crema di zucca e ceci con pepe nero e rosmarino tritato.

For this recipe we used:

Pomodori a cubetti 250 gr

