**Verbraucherzentrale Südtirol**
Finanziert vom MIMIT D.D. 12. Mai 2025

info@verbraucherzentrale.it

# Zuppa di ceci e castagne

Pane
Per utilizzare le castagne arrostite, passata di pomodoro avanzata, pane raffermo ed eventualmente gli avanzi di pasta cotta
Zuppe
Fonti: https://blog.giallozafferano.it/lericettedimichi/ricetta-zuppa-di-ceci-e-castagne/
https://www.lacucinaitaliana.it/article/zuppa-ceci-castagne-ricetta-viterbese-tuscia/

**Ingredienti per 4 persone:**

- 500 g di ceci secchi (oppure 1.000 g di ceci lessi)
- 500 g di castagne arrostite
- olio extravergine d'oliva
- 2 spicchi d'aglio
- 1 rametto di rosmarino
- 140 g di passata di pomodoro
- sale
- pane raffermo
- pepe

**Preparazione**:

Mettete a bagno i ceci per la notte. Scolate l'acqua di ammollo e cuoceteli in abbondante acqua non salata per 1,5 – 2 ore. Una volta pronti, scolateli e teneteli da parte, conservando il liquido di cottura, che servirà dopo. Sbucciate le castagne arrostite e fatele a pezzi. Versate in una casseruola un pochino di olio extravergine d'oliva e fatevi rosolare gli spicchi d'aglio con il rametto di rosmarino. Aggiungete le castagne e la passata di pomodoro. Lasciate insaporire 1 minuto, quindi versate i ceci scolati. Mescolate con cura lasciando cuocere per 5 minuti. Coprite con circa 1 litro di acqua calda e ½ litro di liquido di cottura dei ceci (oppure di brodo vegetale). Portate ad ebollizione, quindi abbassate la fiamma e cuocete per circa 1 ora. Se dovesse asciugarsi troppo la zuppa, aggiungete un pochino di liquido di cottura dei ceci. Regolate di sale. Tagliate a dadini un paio di fette di pane raffermo e tostateli. Disponete i dadini di pane sul fondo delle ciotole in cui servirete la zuppa. Versate la zuppa nelle ciotole e guarnite con un filo d'olio extravergine di oliva e, se vi piace, una macinata di pepe fresco.

Tempo di preparazione: ca. 2,5 - 3,5 ore, più il tempo di ammollo e per sbucciare le castagne

**Suggerimenti:** per rendere più cremosa la zuppa di ceci e castagne, prelevatene un paio di mestoli quasi a fine cottura, frullate e versate la purea di nuovo nella casseruola con il resto della zuppa.

**Variazione:** per preparare una zuppa più sostanziosa, aggiungetevi gli avanzi di pasta cotta (ad es. i maltagliati) negli ultimi minuti di cottura. È consigliato aggiungere anche un po' di brodo vegetale oppure di liquido di cottura dei ceci, perché la pasta assorbirà una parte del liquido.

**vegana, se preparata con pane e pasta senza ingredienti di origine animale*

**vegana, se preparata con pane e pasta senza ingredienti di origine animale*