

## **Pasta e ceci con pasta integrale**

*Chef Matteo Scibilia*

*Osteria della buona condotta*

### **Primo piatto**

#### **Ingredienti (per quattro persone)**

- 500 gr ceci
- 200 gr pasta integrale (ditaloni o farfalle)
- olio extra vergine di oliva q.b.
- rosmarino fresco

#### **Preparazione**

Mettere i ceci in ammollo in abbondante acqua per 10 ore prima di essere cotti, possibilmente all'interno di una pentola di terracotta per salvaguardare il sapore.

Per cucinarli copriteli con dell'acqua fredda e aromatizzate con rosmarino, alloro e uno spicchio d'aglio e fate cuocere i ceci per un'ora a fuoco medio-basso.

Per velocizzare la cottura utilizzate la pentola a pressione.

Ricordate di aggiungere il sale solo alla fine per non indurirli.

La pasta e ceci non deve essere certamente brodosa, quindi se necessario, aggiungete del brodo vegetale durante la cottura per arrivare alla giusta consistenza.

Per rendere il piatto più gustoso è possibile anche frullare una parte dei ceci e poi aggiungere questa crema quasi a fine cottura.

Portate a bollore tutto e aggiungete la pasta, in questo caso ditaloni integrali.

Lasciate cuocere finché la pasta non è pronta (circa 8 minuti) e non ha rilasciato la giusta quantità di amido.

Lasciate riposare per qualche minuto la pasta e ceci coperta e poi servite con un filo di olio extravergine di oliva e del peperoncino, a vostro piacimento.

