

## Polpette di ceci

- 1 scatola di ceci precotti\* (250 gr di peso sgocciolato)
- 1 fetta di pane (50 gr)
- 2 cucchiaini colmi di formaggio grattugiato
- latte
- un pizzico di cumino o aglio e prezzemolo

Sminuzziamo la fetta di pane utilizzando un coltello, quindi la trasferiamo in una ciotola e la inumidiamo con un po' di latte, procedendo poi a impastare il tutto. Successivamente, incorporiamo il cumino per un tocco di esotismo o, se preferiamo un sapore più tradizionale, l'aglio e il prezzemolo nell'impasto. Continuiamo a lavorare la miscela.

Dopo aver sciacquato i ceci, li schiacciamo con una forchetta e li aggiungiamo all'impasto di pane.

Uniamo anche il formaggio e mescoliamo bene il tutto. Con le mani, modelliamo l'impasto in piccole polpette.

Infine, cuociamo brevemente le polpette al forno o in una padella precedentemente imburrate.

\* Suggesto di comprarli in scatola (generalmente hanno un'aggiunta di solo acqua e sale) poiché la cottura richiederebbe molto tempo.

## Ricette a base di ceci

*I ceci sono un ingrediente molto versatile e possono essere utilizzati in numerose ricette. Ecco alcune idee per piatti a base di ceci:*

**Hummus** Un'immancabile salsa o spalmabile con tahini, olio d'oliva, aglio,



### FACILEeBUONO

*succo di limone e sale. Da servire con pane pita o verdure fresche.*

**Zuppa** Una zuppa ricca e nutriente preparata con l'aggiunta di pomodori, cipolla, aglio, spezie come cumino e coriandolo, e brodo. Puoi aggiungere anche verdure a piacere.

**Stufati** con pomodori, cipolle, aglio e spezie per creare un piatto ricco e saporito.

**Falafel** Polpette fritte preparate con ceci, aglio, cipolla, prezzemolo e spezie come cumino e coriandolo. Servite in un panino o in un piatto con salsa tahini e verdure.

**Ceci al Forno** Arrostiti al forno con spezie come paprika, cumino e pepe per creare uno snack croccante e sano.

**In Salsa di Pomodoro** Cotti in una salsa di pomodoro con aglio, cipolla e spezie per creare un piatto ricco da servire con riso o pane.

**Al curry** Prepara un curry delizioso con ceci, pomodori, cipolla, aglio, zenzero e una miscela di spezie come curry, cumino e coriandolo. Servi con riso o pane naan.

**Ceci al Curry e Cocco** Cotti in una salsa cremosa di curry, latte di cocco, aglio, cipolla e spezie.

**In Zuppa di Pomodoro e Cocco** Possono essere aggiunti a una zuppa cremosa preparata con pomodoro, latte di cocco, aglio, cipolla e spezie come curcuma e pepe di Cayenna.