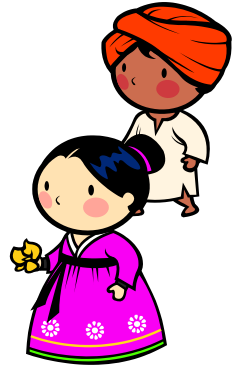




NOI che... ...Castel Guelfo...



Le Ricette di “Dimmi ciò che mangi...”

Cucina etnica e tradizionale. Laboratorio d' incontro e scambio di ricette, usi e costumi.

ZUPPA DI CECI E LENTICCHIE

Ricetta del Marocco

INGREDIENTI PER 20 PERSONE

- 500 gr di lenticchie secche
- 1 kg di ceci secchi tenuti precedentemente in ammollo per una notte
- 4 pugni di prezzemolo tritato
- 4/5 gambi di sedano tagliati fini
- 4 cipolle grattugiate
- 6 barattoli da 400 gr di passata di pomodoro
- 1 bicchiere di olio di oliva
- 2 cucchiaini di sale, zenzero in polvere, pepe nero e curcuma
- 2 uova sode per persona
- 3 datteri per persona
- 3 bicchieri di farina 0

PROCEDIMENTO

Mettere in una pentola a pressione le lenticchie, i ceci, il sedano, le cipolle, la passata di pomodoro, l'olio e le spezie, ricoprirle di acqua e cuocerle per 10 minuti.

Aggiungere nella pentola la farina precedentemente sciolta in 400 ml di acqua e continuare a cuocere senza coperchio per altri 15 minuti mescolando di tanto in tanto.

A fuoco spento aggiungere 2 uova sbattute e mescolare energicamente.

Impiattare e servire in tavola ben caldo.

Questa portata va accompagnata con un ulteriore piatto contenente

uova sode e datteri, perché se tra una cucchiata e l'altra viene addentato o un uovo o un dattero il risultato è squisito !!!!!



Realizzato in collaborazione con:



Consorzio Accreditato



Associazione "TUTTI DENTRO L'ARCA"
Parrocchia di Castel Guelfo



Società Cooperativa Sociale
BUDRIO - Bologna