

# Come cucinare i ceci secchi

Consigli e trucchi per una perfetta cottura dei ceci secchi



## Inizia da qui: l'ammollo.

I ceci secchi (sciacquati per eliminarne le impurità e con la buccia), prima di essere cucinati, vanno sempre messi in acqua a temperatura ambiente per circa 10-12 ore.

Questo perché l'amido contenuto in questi legumi assorbe umidità e i semi, gonfiandosi, recuperano consistenza..

I ceci vanno coperti completamente di acqua e la proporzione è di 3 l di acqua ogni 500 g di ceci secchi. Ricordate di cambiare l'acqua due volte nell'arco delle 12 ore. Finito l'ammollo, lavate bene i legumi sotto l'acqua e scolateli.

## La cottura

Mettete sul fuoco una pentola con abbondante acqua fredda, che può anche essere insaporita con uno spicchio di aglio e un rametto di rosmarino: quando sarà giunta ad ebollizione togliete l'aglio e aggiungete i ceci coprendoli con un coperchio. Cuocete i ceci modo dolce, vale a dire secondo una cottura lenta e a fiamma bassissima per evitare che risultino duri una volta pronti.



## Quale pentola utilizzare?

Meglio la pentola di terracotta: il coccio è il materiale più adatto alle lunghe cotture senza sbalzi di temperatura e mantiene inalterato il sapore e le proprietà del cece (una regola utile da tener presente anche per la preparazione di sughi e minestre). Meglio usare il cucchiaio di legno per mescolarli e non di metallo.

La pentola a pressione con fondo spesso può andar bene per la cottura e in più riduce di circa la metà i tempi di cottura. Basta versare i ceci nella pentola aggiungendo acqua in modo che copra di due dita i ceci, chiudere il coperchio e mettere sul fuoco a fiamma vivace. Al primo sibilo abbassare la fiamma e cuocere per 20 minuti. Se i ceci sono ancora troppo duri lasciar cuocere per altri 5-10 minuti.

In generale i ceci vanno cotti per circa tre o quattro ore ma i tempi variano molto a seconda del tipo di cece, della quantità e della durata dell'ammollo.



## Per mantenere i ceci più morbidi

Può essere utile aggiungere all'acqua anche un pezzetto di alga kombu mentre è meglio evitare il bicarbonato perché se si esagera esso altera il sapore dei legumi e rischia di compromettere i valori proteici e vitaminici del legume.

## Il sale

Sale, aceto, succo di limone o salsa di pomodoro vanno sempre messi a fine cottura o il più tardi possibile; il sale infatti indurisce i ceci mentre i liquidi acidi rischiano di compromettere la ricetta e allungano molto i tempi di cottura.

