## Come gustare una ricetta vegetariana…adatta ai primi freddi

Quando si pensa a una ricetta vegetariana, forse in molti potrebbero pensare a ricette fredde, crudité più adatte all'estate. In realtà esistono numerose preparazioni adatte al periodo dei primi freddi, in cui la ripresa della routine quotidiana si accompagna alla voglia di coccolarsi nel tepore di un ambiente caldo.

Per riceare questa atmosfera, cosa c'è di meglio di una vellutata, che unisca i benefici della dieta vegetariana al massimo gusto, che riscalda?

Si parte da 150 grammi di ceci secchi, che, sciacquati, vanno tenuti a bagno in acqua per 24 ore. Scolati, vanno portati ad ebollizione con 1 litro di acqua, 1 spicchio di aglio, rosmarino e salvia. Far bollire per 3 ore, a fuoco basso, unendo se necessario un po' di acqua bollente. Salare a fuoco spento.



I ceci si possono acquistare anche già cotti, ma perdono di gusto e anche, diciamolo, di soddisfazione!

## Ingredienti:

I ceci così cotti,
un porro,
uno spicchio di aglio
un cucchiaio di curcuma
pepe nero in grani
un limone
una barbabietola già cotta al vapore
200 grammi di spinaci freschi

2 cucchiai di olio evo sale

Tritare l'aglio e farlo appassire con due cucchiai di olio per un minuto in una padella, poi aggiungere il porro tagliato a rondelle e continuare la cottura a fuoco medio per 5/6 minuti. Aggiungere la curcuma, il pepe macinato al momento e qualche goccia di succo di limone.

Tagliare la barbabietola a dadini e metterla da parte.

Frullare due terzi dei ceci, l'aglio, le foglie di salvia e rosmarino con un po' di acqua di cottura, sufficiente a creare una crema liscia e vellutata. Portare ad ebollizione la crema agiungendo i ceci ancora interi e le foglie di spinaci, tagliate a striscie sottili, e lasciar cuocere per 3 o 4 minuti.

Unire il porro cotto e il suo condimento, mescolando e porzionando in piatti individuali. Decorare con la barbabietole a dadini e un pizzico di zeste di limone.

Da gustare davanti al camino. O sotto un plaid leggero... in fondo stiamo ancora aspettando il vero freddo... E voi, non vedete l'ora che arrivi o è meglio che ritardi il più possibile?

