

RICETTA RISO CON I CECI (4 porzioni)



INGREDIENTI:

500 gr. di ceci
250 g di riso Carnaroli
2 carote medie
1 cipolle medie
1 patate medie
1 coste di sedano
1 pomodori rossi tondi
prezzemolo fresco
sale grosso marino iodato
pepe nero macinato
olio d'oliva

PREPARAZIONE

La preparazione del riso con i ceci (non precotti) comincia la sera prima, mettendo a bagno i ceci in una capiente scodella con acqua fredda per 12-24 ore. Aggiungere l'acqua che viene assorbita dai ceci fino a ricoprirli nuovamente.

In una grande pentola unite i ceci, scolati e lavati, tutte le verdure tagliate a pezzetti grossi e un cucchiaio di olio d'oliva. Versate acqua fredda a coprire il tutto e ponete sul fuoco lento per un paio di ore (o in pentola a pressione 25-30 min. dal fischio), quando i ceci saranno teneri aggiungere il sale (q.b.)

A questo punto aggiungete il riso e cuocetelo fino alla consistenza desiderata. Servite con pepe nero appena macinato, un filo d'olio e se gradite qualche ciuffetto di prezzemolo.