






## VELLUTATA DI CECI, ZUCCA E PORRI

Per pasta, riso, orzo o crostini

 15 minuti  
 1 ora  
 4 porzioni

### INGREDIENTI

- 2 confezioni di legumi (in scatola) lessati sgocciolati (480 g) o 150 grammi di ceci, secchi
- 200 grammi di porri
- 400 grammi di zucca gialla
- 1000 grammi di acqua
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)

### COME PREPARARE LA RICETTA

<sup>10</sup> Tritare il misto di carota, sedano, aglio e cipolla e far brasare con acqua o vino. Aggiungere i ceci in scatola ben scolati dal liquido oppure i ceci secchi precedentemente ammollati. Aggiungere acqua e regolare di sale, la quantità di acqua varia in base al tipo di legume scelto (cotto o secco) e in base alla densità desiderata. Il tempo di cottura varia dai 30 minuti alle 3 ore circa in base alla scelta del legume (già cotto o secco). Pulire il porro e la zucca e tagliarli a pezzi. Sgocciolare bene i ceci e aggiungerli al porro e alla zucca. Aggiungere acqua e portare a bollore per circa 20-30 minuti finché le verdure non saranno cotte e i ceci ben ammorbiditi, aggiustare di sale. Tenere da parte una piccola quantità di ceci per guarnire. Frullare la vellutata e aggiungere i ceci tenuti da parte in precedenza. Servire nei piatti e aggiungere l'olio e, secondo il proprio gusto, una spolverata di pepe. Buon appetito! ;)

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (325 g)	% AR
ENERGIA	40 kcal	131 kcal	7 %
PROTEINE	2 g	7 g	14 %
CARBOIDRATI	5 g	16 g	6 %
ZUCCHERI	1 g	4 g	5 %
LIPIDI	1 g	4 g	6 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	3 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	5 g	22 %
SODIO	52 mg	169 mg	7 %