



## Sfoglie di Tortelloni ai ceci

**Le “Sfoglie di Tortelloni ai ceci”, un antipasto veloce ma goloso.**

**In questa ricetta molto semplice, in soli 18 minuti serviremo un piatto che soddisferà il palato di grandi e piccini.**

I ceci sono legumi **altamente energetici** e ricchi di benefici per il nostro organismo. Contengono carboidrati, proteine, fibre ed aiutano a regolarizzare l'intestino. Potrebbero dare fastidio a chi soffre di colite perché contengono molta cellulosa.



Sfoglie di tortelloni ai ceci. (© Ricetta e foto di Gabriella Gasparini).

I ceci rappresentano i semi della **pianta del cece** (*Cicer arietinum*) appartenente alla famiglia delle Fabacee che ha origini molto antiche, con radici orientali. Ancora oggi si coltiva in Pakistan e India mentre in Italia la produzione è scarsa.

### Proprietà terapeutiche dei ceci

- Sono ricchi di proteine; 100 grammi di ceci contengono quasi 9 grammi di proteine;
- sono adatti alla dieta di coloro che soffrono di celiachia perchè **privi di glutine**;
- sono ricchi di fibre e quindi aiutano a regolare l'intestino;
- favoriscono il buon funzionamento del sistema cardiovascolare perchè contengono acidi grassi Omega 3, ottimi anche per il fegato;
- hanno un elevato contenuto di sali minerali, soprattutto magnesio, calcio, fosforo e potassio;
- sono una buona fonte di vitamine C e vitamine del gruppo B;
- contribuiscono a controllare la pressione arteriosa;
- fanno aumentare i **valori del colesterolo buono HDL** e riducono quelli del colesterolo cattivo LDL;
- contengono **folato** cioè una sostanza che aiuta a mantenere bassi i valori dell'**omocisteina**, un aminoacido presente nel sangue che, qualora superi i valori normali può causare eventi cardiovascolari quali ictus e infarto;
- nell'antichità si attribuivano ai ceci anche proprietà afrodisiache.

## Ricetta delle Sfoglie di tortelloni ai ceci

**Categoria:** Antipasti

**Difficoltà:** Bassa

**Costo:** Basso

**Dosi:** per 2 persone

**Tempo totale di preparazione:** circa 18 minuti.



I ceci hanno un sapore leggermente dolce quindi si potrebbe abbinare un vino bianco fresco e frizzante oppure uno spumante.

### Ingredienti

- 1 rotolo di pasta sfoglia pronta all'uso;
- 1 confezione da 250 grammi di ceci in scatola cotti e pronti all'uso;
- aglio tritato, un cucchiaino;
- prezzemolo fresco tritato finemente a piacere;
- un pizzico di sale;
- un filo di olio di oliva.

### Preparazione del ripieno

1. Prendere i ceci in scatola, scolarli e metterli nel frullatore ad immersione;
2. aggiungere il prezzemolo e l'aglio tritato, l'olio di oliva a filo e un pizzico di sale;
3. frullare il tutto in modo da ottenere un composto omogeneo, non troppo liquido..  
Un piatto che accontenterà il palato di grandi e piccini.

### Preparazione dei tortelli

1. Prendere la sfoglia srotolarla e ricavarne dei quadrotti di circa 10 cm x 10 cm;
2. mettere al centro del quadrotto un cucchiaino del composto, chiudere a triangolo e girare i lembi su se stessi come se faceste un tortellone;
3. con una forchetta incidere la parte alta del triangolo per chiudere meglio la sfoglia;
4. infornare (forno caldo) a 180 gradi per circa 15 minuti circa, fino a quando i "tortelloni" non saranno cotti e dorati.
5. Impiattare decorando con foglie di spinaci freschi.

### Curiosità e consigli

Se comprate dei ceci da cuocere ricordatevi di metterli in acqua di ammollo con un cucchiaino di farina e uno di bicarbonato perchè diventano più digeribili una volta cotti. Prima di cuocerli ricordatevi di scolarli dall'acqua di ammollo.

Per fare gonfiare la sfoglia più velocemente ricordatevi di prenderla fredda di frigorifero e metterla nel forno già caldo, il passaggio termico la renderà più leggera.

**Data di creazione**

13/08/2015

**Autore**

gabriella-gasparini