



Zuppa di ceci con crostini: una calda carezza per il palato

Con l'autunno alle porte cambiano le abitudini quotidiane e, con esse, anche la nostra dieta. Ecco una ricetta saporita e salutare, perfetta per questo periodo



Zuppa di ceci con crostini di pane (Foto © Canva).

Sulle **tavole dell'autunno** tornano piatti ed ingredienti stagionali tipici di questo periodo dell'anno ma anche ricette che avevamo accantonato durante l'estate perché troppo sostanziose o inadatte alle alte temperature. Tra queste, ci sono sicuramente le minestre, le zuppe e le preparazioni cremose come la [vellutata di ceci](#), di fagioli o di altri legumi.

Queste, sono le vere **protagoniste della stagione fredda**, una vera coccola per il palato da gustarsi nel tepore delle nostre case. Questi piatti hanno anche il pregio di essere molto versatili. Si possono cucinare seguendo la fantasia, scegliendo gli ingredienti più graditi o semplicemente utilizzando le verdure e i legumi rimasti in casa.

Tradizionalmente rappresentano un vero e proprio "pasto di recupero" o una ricetta dell'ultimo minuto data la velocità che richiedono per prepararle.

Ecco un esempio di ricetta base, molto semplice da replicare e con pochi ingredienti: la calda **zuppa di ceci con crostini di pane**.

Data di creazione

26/09/2020

Autore

redazione