



Zuppa di ceci, zucca e patate, il comfort food per le serate fredde

Una ricetta vegana e un piatto unico, buono e salutare, che si adatta perfettamente alla stagione fredda. Servitela con dei crostini di pane e semplicemente cremosa e ben calda.



Varietà di zucca (Foto © La Gazzetta del Gusto).

La **zuppa di ceci, zucca e patate** è un piatto unico, completo, buono e sostanzioso, ottimo per riscaldarsi e coccolarsi durante le serate fredde. Inoltre al gusto e alle proprietà benefiche delle verdure, si aggiungono anche quelle dei [legumi](#).

L'autunno è la stagione della [zucca](#), un gustoso ortaggio con poche calorie che svolge una funzione diuretica e calmante. Inoltre è molto **ricca di vitamine e sali minerali** utilissimi anche per la nostra bellezza visto che conferiscono luminosità alla pelle di viso, corpo e capelli. Non è un caso che venga utilizzata come ingrediente per prodotti cosmetici.

In cucina si presta ad un'infinità di ricette salate e [dolci](#) e, soprattutto in vista dell'inverno, è uno dei prodotti alla base di gustose zuppe le quali rientrano tra i cosiddetti "**comfort food**" ossia quei cibi che ci ristorano e ci fanno star bene.

Ricetta Zuppa di ceci, zucca e patate

La **zuppa di ceci, zucca e patate** può essere accompagnata con dei crostini di pane e, se la preferite più cremosa, potete frullare in un mixer una parte degli ingredienti e aggiungerla agli altri. Qui abbiamo utilizzato i ceci secchi che richiedono l'ammollo ma, per rapidità vanno bene anche quelli precotti.



Zuppa di ceci, zucca e patate, ricetta vegana (Foto © Silvana Amato).

Ingredienti

- 300 grammi di zucca
- 250 grammi di ceci
- 4 o 5 patate
- 1 spicchio d'aglio
- Acqua o brodo vegetale q.b.
- Olio evo q.b.
- Sale q.b.
- Pepe nero q.b.

Preparazione

Mettere i ceci in ammollo il giorno prima di preparare la zuppa. Il giorno seguente, risciacquarli e tenerli da parte.

Pelare le patate, tagliarle e lasciarle in ammollo. Pulire anche la zucca, eliminando semi e filamenti e tagliarla. Mondare lo spicchio d'aglio e farlo rosolare intero, in un tegame con l'olio. Aggiungere le patate, i ceci, per ultimo, la zucca. Regolare di sale e pepe, coprire con l'acqua, e lasciar cuocere a fiamma moderata con il coperchio. Una volta pronta, condire a piacere con un filo d'olio e servire.

Buon appetito!

Data di creazione

01/10/2017

Autore

silvana-amato