

Pasta e ceci alla svelta

Ingredienti:

misto verdure per soffritto	CT	4
aglio (facoltativo)	spicchio	1
rametto rosmarino	pz	1
ceci già cotti	gr	250
pasta (ditali lisci)	gr	250
vino bianco	tz	½
peperoncino (facoltativo)	QB	
sale e pepe	QB	
brodo vegetale	QB	
olio EVO	QB	

Preparazione:

Dando per scontato che ci sia già pronto del brodo vegetale (*oppure che si sia messo sul fuoco un pentolino d'acqua con del brodo vegetale granulare...*) e che ci siano in casa dei ceci già ammollati e lessati (*rimediando altrimenti con una dose di ceci lessati in scatola - sciacquati e lasciati scolare*) si può cominciare:

far soffriggere in una pentola o tegame capace il rosmarino tritato grossolanamente con l'olio e aggiungere subito dopo le [verdure per il soffritto](#) (*magari quelle già pronte surgelate delle scorte di cucina - [cliccare qui](#)*).

Volendo aggiungere anche uno spicchio d'aglio tritato (a me piace molto...) e un rametto di rosmarino tritato finissimo.

Quando tutto comincia a rosolare e l'aroma del soffritto si diffonde dalla pentola, aggiungere la pasta e tostarla brevemente a fuoco vivo come se si stesse preparando un risotto.

Appena la pasta comincia appena ad abbrustolirsi (non bisogna lasciarla bruciare, mi raccomando) bagnarla con il vino e lasciarlo svaporare.

Coprirla bene con il brodo.

Portare a ebollizione, incoperchiare, abbassare la fiamma e lasciar cuocere cinque minuti.

Aggiungere i ceci, aggiustare di sale e pepe e, se necessario, allungare con altro brodo

Riportare a ebollizione, regolare la fiamma e lasciar cuocere altri cinque minuti.

A questo punto la pasta è *tecnicamente* quasi pronta: ora basta proseguire la cottura a fuoco basso per altri cinque minuti e a pentola scoperta per asciugarla e servirla subito.

La pasta è pronta per essere servita:
non bollente ma decisamente calda.

Accompagnarla in tavola, per chi li desidera aggiungere, con un'ampolla di olio d'oliva extravergine e un macinapepe.

SUGGERIMENTI E NOTE:

- In alternativa si può lasciar raffreddare la pasta, saltando gli ultimi minuti di cottura a fuoco lento, completamente a pentola chiusa.
Alcune ore dopo, scaldata per una decina di minuti a fuoco dolce, sarà ancora meglio!
- [Peperoncino](#): coperta la pasta col brodo, sbriciolarvi sopra un peperoncino.