

Pasta e ceci: le ricette di Benessence



La pasta e ceci è un classico della cucina italiana centro-meridionale: ha origini molto antiche e radici contadine. Noi abbiamo scelto di recuperare questa tradizione in chiave vegan!

Ricorderai anche tu la celeberrima scena de *I soliti ignoti* in cui i ladri, dopo il fallimento del loro colpo, rientrano in casa, trovano sui fornelli la pasta e ceci e decidono di consolarsi con quella. Esistono molte varianti, quella campana, quella romana, quella abruzzese o siciliana, ma in ogni caso le proprietà nutritive vengono preservate.

Mentre la pasta è ricca di **carboidrati**, i ceci fanno parte della famiglia delle leguminose e sono, quindi, una riserva di **proteine**: un piatto completo e un pasto perfetto. Per questo abbiamo deciso di riproporci questo primo in due versioni, e con l'aggiunta di **un ingrediente di stagione**, la **zucchina**: la pasta e ceci da gustare calda, e quella fredda, perfetta per l'estate o per chi pranza in ufficio.

Pasta con zucchine, pinoli e crema di ceci

La prima ricetta che ti indichiamo è un piatto che va cucinato e mangiato, e i ceci ci sono ma non si vedono. Ti consigliamo di proporlo anche in famiglia, sarà una soluzione sfiziosa anche per i più piccoli.

Per il **condimento** ti serviranno:

- 30 gr di pinoli
- 1 pomodoro maturo
- 250 gr di zucchine
- 150 gr di [Ceci](#)
- prezzemolo

- sale e pepe
- olio evo

Come pasta noi ti consigliamo i [Polsini](#): ottimi per le loro caratteristiche nutrizionali e perché raccolgono perfettamente la crema di ceci che andrai a preparare.

1. Innanzitutto metti a lessare i **ceci**, tosta i **pinoli** in padella, lava e spunta le **zucchine** e saltale in padella a pezzettini con poco olio e sale. Metti tutto da parte.
2. Mentre la pasta cuoce in acqua salata, **frulla i ceci** con un cucchiaino d'olio, un cucchiaino di prezzemolo tritato, una macinata di pepe e poca acqua di cottura della pasta. In questo modo avrai la tua crema, liscia e vellutata.
3. Quando la pasta è pronta, scolala e unisci **tutti gli ingredienti in padella**: pasta, crema di ceci, zucchine e pinoli. Mantieni il fuoco vivo. Una volta che il condimento si sarà amalgamato con i polsini, togli dal fornello e completa con il pomodoro tagliato a pezzetti.

Servi in tavola e prenditi i complimenti dei tuoi ospiti!

Pasta fredda con ceci e zucchine

Da utilizzare nella tua **lunch-box** a lavoro o come variante per i **pranzi estivi**, la pasta fredda è un compromesso perfetto tra gusto, comodità e leggerezza: ecco allora la seconda ricetta di pasta e ceci, con zucchine.

Ti serviranno:

- 100 gr di [Ceci](#)
- 1 zuccina
- mezza cipolla o 1 scalogno
- olio evo
- sale

Per questo piatto invece noi abbiamo utilizzato i [Riccioli](#): un formato simpatico e ottimo per i condimenti semplici.

1. Lessa i **ceci** e lasciali poi raffreddare e asciugare.
2. Mentre cuoci la pasta in acqua salata, in una padella metti olio, cipolla o scalogno e cuoci fino alla doratura: a questo punto aggiungi la **zuccina** tagliata **a julienne**, e aspetta che siano scottate. Attenta a non cuocerle troppo, altrimenti potresti incappare in un poco piacevole effetto molliccio.
3. Quando la pasta è pronta, scolala e lasciala raffreddare: puoi anche fermare la cottura immergendola immediatamente in una ciotola con acqua fredda. Condisci la pasta con **zucchine, ceci e un filo d'olio**.

La tua insalata di pasta è pronta!

Le dosi indicate per le due ricette si riferiscono a una tavola imbandita **per 4 persone**.

Puoi scegliere anche altri formati di pasta dal nostro sito, nella sezione [Cucina e Tisane](#). I nostri Ceci Bio senza glutine li trovi [qui](#)!

A questo punto puoi metterti ai fornelli: facci sapere quale delle due versioni ha avuto più successo!