



# Le Ricette con legumi di BoyFox



# Chips di ceci

## Ingredienti

250 gr.	Ceci lessati (utilizzando ceci freschi, secchi o surg.)
15 gr.	Farina di grano tenero
1 cucchiaio	Olio extra v. oliva
q.b	Paprika o altre spezie

## Preparazione

Lavare ed asciugare i ceci con carta da cucina.

Mettere i ceci in una terrina con farina, olio e spezie e mescolare tutto per bene.

Versare i ceci in una teglia non foderata ne oleata, cuocere in forno caldo a 200°C per 30 minuti.



# Tortillas ai fagioli

## Ingredienti

12	tortillas o piadine sottili
250 gr	fagioli rossi in scatola
2	peperoni verdi
2	cipolle rosse
80 gr	passata di pomodoro
30 gr	olio extravergine di oliva
q.b.	sale, peperoncino (se gradito)



## Preparazione

Pulire i peperoni privandoli del picciolo, dei semi e delle coste bianche interne, poi affettateli ad anelli. Fare lo stesso con le cipolle, quindi lasciare ammorbidire entrambi per 10 minuti a fuoco lento in poco olio.

Scolare i fagioli, sciacquarli sotto abbondante acqua corrente e uniterli ai peperoni, assieme alla passata di pomodoro e al peperoncino tritato (se volete). Mescolate, aggiustare di sale se necessario (attenzione i legumi in scatola sono già salati, quindi potrebbe non essere necessario aggiungerlo) e proseguite la cottura per altri 15 minuti. Sistemate il composto sulle tortillas, ripiegatele a metà e scaldatele per 8-10 minuti in forno già caldo a 180 °C prima di servirle.

## Varianti

Se non graditi, è possibile omettere i peperoni nel soffritto.

Potete usare liberamente qualsiasi altra tipologia di fagioli, come i classici borlotti in alternativa ai fagioli rossi.

Infine, invece che farcire le tortillas/piadine, potete aggiungere i fagioli su fette di pane precedentemente tostato per creare delle gustose bruschette.



# Hummus

## Ingredienti

450 gr.	Ceci lessati (utilizzando ceci freschi, secchi o surg.)
60 ml	acqua
3 cucchiari	Olio extra v. oliva
3 cucchiari	Succo di limone
½ cucchiaino	Aglione in polvere
q.b	Sale, Pepe

## Preparazione

In una piccola scodella combinare il succo di limone, l'aglio, il sale, il pepe e l'olio extra vergine di oliva. Mettere i ceci in un frullatore, aggiungere l'acqua e la mistura di succo di limone e frullare fino ad ottenere una pasta liscia e densa. Se c'è bisogno, aggiungere altra acqua per ottenere la consistenza che serve. Assaggiare e se necessario aggiustare le spezie.

Utilizzare a piacimento, ad esempio per preparare deliziosi crostini per un aperitivo.



# Pasta e lenticchie

## Ingredienti

350 gr	Ditaloni Rigati
200 gr	Lenticchie 200 g
100 gr	Passata di pomodoro
200 gr	Carota, Cipolla e Sedano
1 lt	Brodo vegetale
30 gr	Olio extravergine d'oliva
40 gr	Parmigiano Reggiano
q.b.	aglio fresco, rametti di rosmarino e timo, sale, pepe



## Preparazione

Preparare il brodo vegetale con verdure a piacere. Intanto procedere alla preparazione del soffritto, tritando cipolla, sedano e carota e facendolo soffriggere in una casseruola capiente con poco olio. Poi aggiungere anche lo spicchio d'aglio scamiciato. Sfumare con un mestolo di brodo e lasciare stufare il soffritto. Togliere l'aglio e aggiungere le lenticchie secche, ben sciacquate sotto l'acqua corrente, aiutandosi con un colino. Unire la passata di pomodoro e i rametti di rosmarino e di timo legati insieme con spago da cucina, per toglierli più facilmente dopo.

Aggiungere il brodo fino a coprire bene tutto il condimento, coprire la casseruola e lasciare cuocere a fuoco basso per circa 40 minuti, fino a quando le lenticchie saranno tenere. Trascorso questo tempo eliminate il rametto di erbe e versare la pasta. Aggiungere qualche mestolata di brodo per portare a cottura la pasta e lasciare cuocere per una decina di minuti. Aggiustare con sale e pepe.

Una volta che la pasta sarà cotta si può decidere: per un risultato più brodoso, allungare ancora con il brodo fino a ottenere la consistenza desiderata. Aggiungere Parmigiano Reggiano grattugiato e servire.

# Frittata di ceci e zucchine

## Ingredienti

200 gr.	Farina di ceci
300 gr.	Acqua
180 gr.	Zucchine
80 gr	Cipolla o porro
q.b.	sale

## Preparazione

In una ciotola mescolare l'acqua con la farina di ceci usando uno sbattitore elettrico in modo che non si formino grumi e risulti una crema uniforme. Lasciare riposare un po' di tempo o meglio tutta la notte.

Lavare e spuntare le zucchine, tagliarle a pezzetti e farle soffriggere con la cipolla o porro in padella. Quando sono belle dorate, spegnere e versarle nella crema di ceci.

Prendere una teglia tonda rivestita di carta da forno e versare il composto livellando bene.

Infornare a 180°C per 20 minuti circa.



Buon  
Appetito  
da BoyFox!!!

