

RICETTE - Ceci alla mediorientale



Ecco un metodo semplice, veloce e autenticamente mediorientale di aggiungere i ceci a un piatto di cereali, tratto dalle ricette del dr. John e Mary MacDougall.

Ingredienti

- Brodo vegetale
- 1 cipolla tritata fine
- 1 pomodoro largo e maturo a pezzetti
- 1 lattina di ceci scolati e risciacquati

- 1 cucchiaio di cumino in polvere
- 1 cucchiaino di succo di limone e 1 pizzico di paprica (oppure 1 cucchiaio di sumac)
- Pepe e sale a gusto

Preparazione

Far saltare la cipolla in padella con un poco (meno di 100 ml) di brodo vegetale o d'acqua. Quando la cipolla è traslucida e la maggior parte del liquido è evaporata, aggiungere il pomodoro e saltare per 2 minuti, mescolando frequentemente. Aggiungere i ceci e le spezie, mescolando fino a far scaldare bene i ceci. Servite come accompagnamento al riso integrale o al cuscus.