

Zuppetta di ceci e vongole



ingredienti e preparazione

calorie: **264**

- vongole 400 g
- pasta (tipo cavatelli o altro) 200 g
- ceci in barattolo, sgocciolati 250 g
- spicchi di aglio (2)
- peperoncino piccante, fresco, 1
- origano fresco, timo fresco, prezzemolo
- vino bianco secco, 1/2 bicchiere
- olio extravergine d'oliva
- sale q.b.
- pepe in grani q.b.

Calorie a porzione: 264 - Le dosi sono per 4 persone

Preparazione

Mettete a bagno le vongole in abbondante acqua salata e lasciatele spurgare per 4-5 ore, cambiando spesso l'acqua. Versatele quindi in una casseruola, unite uno spicchio di aglio con la buccia, 1/2 bicchiere di vino bianco, un ciuffo di prezzemolo e un mestolo di acqua. Coprite, ponete sul fuoco e stufate finché le vongole si saranno aperte. Scolatele, sgusciatele e filtrate il fondo di cottura. Mettete a bollire la pasta e scolatela al dente conservando un po' di acqua di cottura. Tritate finemente uno spicchio di aglio, qualche rametto di origano e di timo, il peperoncino e soffriggeteli con un filo di olio in una capace casseruola, aggiungete le vongole sgusciate, la pasta lessata con un pò dell'acqua di cottura che avete conservato, il fondo filtrato delle vongole e i ceci. Il tutto deve essere coperto di liquido.

Cuocete per 5-6 minuti circa e, se necessario, aggiungete ancora un pò di acqua di cottura della pasta. Condite con un pizzico di sale, olio extravergine, basilico tritato, una macinata di pepe e servite. Buon appetito!