

Ceci con i Tre Cavoli

Ingredienti per 4 persone:

- Ceci Messicani Lessi 200 gr
- Broccoletti Verdi 300 gr
- Cavolo Romano 300 gr
- Cavolfiore Bianco 300 gr
- Scalogno 1
- Cipolla piccola 1
- Peperoncino 1 (se piace)
- Sale, Pepe qb
- Olio d'Oliva 1 cucchiaio



Pulite i 3 cavoli in acqua fredda, separando le rosette dai gambi. Conservate i gambi dei broccoletti e le parti più vicine alle rosette degli altri cavoli. Tagliateli a pezzettini, senza sbucciarli e lessateli per 10 minuti in acqua fredda poco salata con un pizzico di bicarbonato. Quindi aggiungete le rosette e lessate anche queste per 5-10 minuti.

Tritate cipolla e scalogno e fateli appassire nell'olio, assieme al peperoncino spezzettato, in una casseruola capace: aggiungete un mestolino d'acqua, coperchiate la casseruola e proseguite la cottura a fuoco medio per 5 minuti, mescolando di tanto in tanto. Aggiungete i gambi e le rosette, mescolate, regolate di sale e di pepe e proseguite la cottura finché siano ben teneri ed un poco disfatti (*fermatevi prima che diventi una purea, ma se ciò succedesse non mettetevi le mani dei capelli*). Potete tenere da parte alcune rosette intere, a scopo decorativo.

Mettete i cavoli nei piatti e copriteli con i ceci, scolati dall'acqua di cottura e ben caldi e servite come piatto unico o, a dosi ridotte, come contorno. Io non aggiungo un secondo cucchiaio di olio, ma Voi, se ci tenete e non avete paura delle 100 Kcal in più, potete farlo. Abbondo invece di pepe, peperoncino e, se mi sento creativo, di altre spezie bizzarre (masala vari, comino, etc).

A costo di essere noioso devo insistere che, per essere buoni, i ceci non possono essere comprati in scatola già cotti, ma devono essere stati lessati da voi assieme a 2 foglie di alloro, dopo averli tenuti a bagno in acqua fredda per 24 ore con un pizzico di bicarbonato: potete farlo in anticipo e conservarli in barattoli di vetro coperti dall'acqua di cottura, chiudendo ben stretto il coperchio di modo che si formi il vuoto.

Le dosi di cavoli indicate sono indicative e, naturalmente, non corrispondono alle pezzature reperibili: è giocoforza cucinare una dose maggiore, che potrà essere conservata surgelandola o invasando anche i cavoli in barattoli di vetro finché sono caldi, in modo che si faccia il vuoto. In questa maniera possono conservarsi in frigorifero per più di una settimana.

Questo a meno che non abbiate una famiglia numerosa o molto affamata