

UNA RICETTA OGNI 15 GIORNI

1 Aprile 2011

CALDOFREDDO DI CECI E SEPIE

Tempo di preparazione circa 40 minuti

INGREDIENTI NECESSARI

Per 4 Persone:

Seppie piccole fresche grammi 500 (peso pulito)
Ceci pronti grammi 500 (peso sgocciolato)
Acqua 120 millilitri (corrispondenti a 120 grammi di peso)
Olio Extravergine di Olive 100 millilitri
Peperoncino piccante macinato, un pizzico
Sale fino
Mezzo bicchiere di vino bianco (meglio se Prosecco)

Opzionale, come guarnizione:

Puntarelle fresche 200 grammi
Olio Extravergine di Olive
Aceto bianco
Due filetti di acciuga sott'olio ben sgocciolate

ATTEZZATURA NECESSARIA

Tagliere, Coltello da cucina
Frullatore, Misurino graduato per olio e acqua
Recipiente per l'eventuale condimento delle puntarelle
Pestello da cucina, Tazza, Tegame, Cucchiaino da cucina

1	Per diminuire i tempi di preparazione usate Ceci già pronti all'uso. Eliminate il liquido di conservazione, sciacquate bene con acqua fresca e sgocciolate
2	Mettete i Ceci nel frullatore. Aggiungete 120 millilitri di acqua e 100 millilitri di Olio Extravergine di Olive. Potete misurare facilmente le quantità precise usando un comune misurino graduato da cucina. Aggiungete un pizzico abbondante di sale fino ed un pizzico di peperoncino rosso piccante in polvere
3	Frullate fino a quando il composto si è ben omogeneizzato. La consistenza dovrà essere simile a quella di uno yogurt denso. Assaggiate e se necessario aggiustate di sale ma senza esagerare
4	Qualora gradiste usare la guarnizione di puntarelle, mondatele e tagliatele a piccoli tocchetti. Mettetele in un recipiente e preparate il condimento olio extravergine di olive e i due filetti di acciughe. Usate un pestello da cucina e una tazza per schiacciare i filetti di acciughe nell'olio ed aceto. Le acciughe si dovranno fondere completamente nel condimento. Condite le puntarelle con il preparato e lasciatele riposare pronte all'uso rimescolandole ogni tanto
5	Pulite le seppie, eliminate il rostro e tagliate i sacchi a tocchetti piccoli. I ciuffetti tagliateli a metà
6	Mettete due cucchiaini d'olio extravergine di olive nel tegame e fate riscaldare a fuoco basso
7	Aggiungete le seppie tagliate e ben sgocciolate. Fate cuocere a fuoco basso per cinque minuti rimescolando. Aggiustate appena di sale, senza esagerare
8	Trascorsi i 5 minuti alzate leggermente il fuoco e continuate la cottura. Dopo un paio di minuti aggiungete il mezzo bicchiere di vino bianco
9	Fate sfumare il vino e continuate la cottura per altri 5 minuti
10	Potete ora preparare i piatti di servizio. Consiglio di usare piatti fondi
11	Usando un cucchiaino mettete tre o quattro cucchiaini da cucina di passato di ceci sul fondo di un piatto e livellatelo affinché tutto il fondo sia coperto
12	Aggiungete poche alla volta le seppie cotte al centro del piatto, lasciando eventuale spazio intorno, qualora gradiste usare anche le puntarelle, che saranno posizionate intorno alle seppie
13	Irrorate le seppie con il loro intingolo rimasto nel tegame, dividendolo tra tutti i piatti
14	Se avete scelto di usare anche le puntarelle, posizionatele intorno alle seppie
15	Date un filo di olio crudo e servite
16	I vostri ospiti affonderanno i cucchiaini nel passato di ceci che invaderà le seppie. Il condimento di acciuga delle puntarelle, unito al passato di ceci, genera un sapore straordinario
17	Considero questo piatto, per quanto leggero e ben digeribile, un vero peccato di gola. Spero anche voi
18	Buon appetito e, come sempre, fatemi sapere