



Ricetta N. RE000542

Registrata in data 30 Mag 2016 alle ore 12:36

da GIUSEPPE PORTANOVA

## Fettuccine di farro con ceci neri, spinaci saltati e ciccioli di maiale

Dal contadin al parigin (dal contadino al parigino) classico piatto che facevano i nonni nelle campagne, ma portato sulle tavole moderne con l' utilizzo di ceci neri e farro accompagnati da tecniche di cottura moderne.

Tempo di preparazione: 1 ore

### Ingredienti per 4 persone

300 g di ceci neri  
500 g di spinaci  
150 g di ciccioli di maiale  
40 d di grana  
15 g di burro  
n. 2 rametti di rosmarino  
n. 1 cipolla dorata  
brodo vegetale q.b.  
n. 4 spicchi di aglio  
sale q.b.  
pepe q.b.  
olio e.v.o q.b.

### Preparazione

Iniziate mettendo la mattina per la sera, o la sera prima per la mattina dopo, i ceci a bagno, cambiategli l' acqua almeno 2 o 3 volte.

Una volta che avrete idratato i vostri ceci, scolateli, lavateli sotto acqua corrente, mentre nel frattempo, fate soffriggere la cipolla tagliata a julienne e il rosmarino, dopo qualche minuto aggiungete i ceci, rosolateli e riempite la pentola con il brodo vegetale, dovrete farli cuocere per 2 ore c.a.

A questo punto prendete gli spinaci ben lavati, fate rosolare 2 spicchi di aglio con un due cucchiaini di olio e, non appena inizieranno a rosolare aggiungete gli spinaci, girateli frequentemente, condite con sale, pepe e andate avanti fino a completa cottura.

Non vi rimane che prendere i ciccioli, portare ad alta temperatura una padella anti aderente, quanto questa inizierà a fumare aggiungete i ciccioli e un filo di olio, saltateli frequentemente, fino a che non andrete a cristallizzare il grasso per ottenere dei ciccioli croccanti e meno " cingommosi ", a procedimento effettuato adagiateli su un panno scottex, così da far asciugare l' olio in eccesso.

Ora i vostri ceci dovrebbero essere pronti, scolateli dal brodo in eccesso e saltateli in padella per altri 10 minuti con olio e aglio, aggiustate di sale e pepe.

Perfetto! Ora avete tutti gli ingredienti pronti per realizzare il vostro piatto quindi mettete in cottura la pasta e preparate le basi, ceci e spinaci, fate sciogliere il burro mentre si cuoce la pasta e non appena questa sarà pronta aggiungetela in padella, saltate il tutto aggiungendo il grana e i ciccioli.

Quando andrete ad impiattare ricordatevi un' altra piccola manciata di ciccioli e una bella spolverata di pepe.

Buon appetito!