

Vellutata di ceci al pomodoro

Per bambini da 8 a 12 mesi

Primo

⌚ pronto in: 45 min
⌚ tempo cottura: 30-32 min

difficoltà:

INGREDIENTI PER 4 PORZIONI

60 g di ceci secchi
1 pizzico di bicarbonato
2 ecodosi d'acqua
2 pomodori ramati
1 rametto di rosmarino
1 cucchiaino d'olio extravergine d'oliva
1 cucchiaino di parmigiano reggiano grattugiato



PREPARAZIONE

- › Lasciate i ceci in ammollo in acqua fredda con un pizzico di bicarbonato per una notte, in modo che i legumi si reidratino meglio. Scolateli, sciacquateli e disponeteli nella pentola a pressione con il rosmarino ben lavato e 2 ecodosi d'acqua. Chiudete il coperchio e mettete la pentola su un fuoco di media dimensione a fiamma alta. Dal sibilo dimezzate la potenza della fonte di calore e, se avete usato una pentola a 1 pressione, cuocete per 25 minuti. Con la pentola a 2 pressioni impostate la valvola sulla posizione 2 e cuocete per 23 minuti. Togliete dal fuoco, lasciate sfiatare e aprite il coperchio.
- › Nel frattempo lavate i pomodori e immergeteli per 30 secondi in acqua bollente. Scolateli, spellateli, divideteli in quattro, privateli dei semi, uniteli ai ceci cotti e rimettete la pentola a pressione scoperta sul fuoco per altri 2 o 3 minuti.
- › Filtrate il brodo ottenuto e tenetelo da parte. Eliminate il rosmarino e passate i ceci al pomodoro. Diluite la purea ottenuta con l'acqua di cottura fino a ottenere la consistenza desiderata. Dividete la vellutata in quattro porzioni. Condite la porzione da servire subito con l'olio e il parmigiano. Conservate in frigorifero fino a 24 ore o in freezer le porzioni rimaste.

CONSERVAZIONE

Possibilità di conservare in frigorifero: sì

Possibilità di conservare in freezer: sì

Ricetta realizzata da



Tempo cottura / Ecodosi

Pentola 1 pressione

Tempo cottura: 25 minuti
Ecodosi: 2

Pentola 2 pressioni

Tempo cottura: 23 minuti
Ecodosi: 2
Posizione: 2



1 Ecodosi = 250ml