Ceci in vaso al naturale

Farsi una bella scorta di… sana alimentazione!

Questa ricetta vi permetterà di conservare questi ottimi legumi per averli a disposizione già pronti per qualsiasi preparazione.

Se amate il **fai-da-te in cucina**, questa ricetta è per voi: vi permetterà di realizzare i vostri **ceci "in scatola"** per avere una scorta sempre pronta in dispensa da utilizzarle come volete. Un metodo pratico per sfruttare un legume che normalmente ha tempi di ammollo e cottura molto lunghi.

Difficoltà: normale
Costo: basso
Tempo di preparazione: 30 minuti più 24 ore di ammollo
Tempo di cottura: 1 ora più 30 minuti per la sterilizzazione

Ingredienti
(per 7 vasetti da 250 g)

700 g di ceci secchi
2 cucchiai di bicarbonato di sodio
sale q.b.

Procedimento

1. In una ciotola capiente mettere in ammollo i ceci con abbondante acqua per 24 ore, aggiungendo 2 cucchiai di bicarbonato per ammorbidire la buccia.
2. Passato il tempo di ammollo, scolare i ceci e metterli a cuocere in abbondante acqua. Lasciar cuocere circa un'ora a fuoco basso dall'inizio del bollore (la metà in pentola a pressione) e aggiungere il sale solo alla fine.
3. Lavare bene i vasetti di vetro e sterilizzarli tramite bollitura in acqua per 30 minuti o lasciandoli asciugare in forno a 100°. Scolare i legumi conservando il brodo di cottura, riempire ogni vasetto con ceci e brodo a coprire, poi chiudere ermeticamente con coperchi puliti.
4. Avvolgere i vasetti in tovaglioli di stoffa e metterli in una grande pentola coperti d'acqua fredda. Portare a bollore e lasciar bollire a fuoco basso per 30 minuti, poi spegnere e aspettare che l'acqua si raffreddi. Verificare se il sottovuoto è andato a buon fine, altrimenti ripetere l'operazione.