

# Snack di CECI ARROSTITI

I ceci sono piccoli, rotondi e **versatili**. Questi legumi sono particolarmente ricchi di proteine e fibre. Contengono anche numerose vitamine e minerali. Questo è ciò che rende il legume così popolare nella cucina vegetariana o vegana e, ovviamente, perché è così incredibilmente gustoso e adatto a moltissime preparazioni. In questa ricetta, i ceci croccanti e aromatici competono con le nostre patatine convenzionali.

## Produtt\*

L'organizzazione del commercio equo e solidale **Podie** lavora con 1.500 famiglie di produtt\* dell'isola **Sri Lanka**, nota per i suoi giardini di spezie. Per consentire ai\*alle produtt\* di realizzare il maggior reddito possibile, l'intera filiera produttiva si svolge in loco. La **sostenibilità** ha massima priorità, sia nella coltivazione delle spezie, nella loro essiccazione o nel loro confezionamento. La confezione è realizzata a mano da donne con varie fibre naturali locali, come foglie di banana e palma o erba della savana.



## Ingredienti

440 g **ceci cotti\*** (equivalenti all'incirca a due vasi di vetro)  
8 CT **olio d'oliva\***  
2 CC **sale\***

### Sapori indiani:

1 CC **curry in polvere\***  
½ CC **pepe\*** macinato

### Sapori piccanti:

½ CC **peperoncino in polvere\***  
½ CC **paprica in polvere\***

### Sapori mediterranei:

½ CC **rosmarino\***  
½ CC **timo\***  
½ CC **origano\***

### Sapori arabi:

½ CC **cumino\*** macinato  
½ CC **coriandolo\*** in polvere  
½ CC **pepe\***

\*disponibile nelle Botteghe del Mondo altoatesine

**1.** Setacciare i ceci e sciacquarli bene con acqua e poi lasciarli asciugare su uno strofinaccio per circa 45 minuti. Nel frattempo, preparare le diverse miscele di spezie in 4 ciotole diverse.

**2.** Distribuire i ceci nelle 4 ciotole e aggiungere 2 cucchiaini di olio d'oliva e mezzo cucchiaino di sale per ogni ciotola.

**3.** Preriscaldare il forno a 200 °C ventilato. Mettere una carta da forno su una teglia e distribuirvi sopra i ceci in modo che le diverse miscele di spezie non si mescolino. Cuocere per circa 25 - 35 minuti fino a quando saranno croccanti.

## Suggerimenti

La salsa allo yogurt e aglio o l' **humus\*** delicato si sposa bene con i ceci piccanti.