



FRIDAY
FILE

Vi diciamo quel che mangiamo

Ricetta proposta da
Asia

Lablabi

Nazione: TUNISIA - Tempo di preparazione: 45 minuti



By mic of Orion, CC BY-SA 3.0
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=12075549>

Ingredienti (per 4 persone)

Ceci – 400gr	Olive q.b.
precedentemente ammollati in acqua per 24h	Pane raffermo q.b.
Tonno – 100gr	CONDIMENTO
Uova, sode o crude a piacere – 1 o 2	2 cucchiaini di cumino
Acqua – 1 litro	2 cucchiaini olio EVO
Harissa – 2 cucchiaini	Succo di limone
Aaglio – 3 spicchi	Pepe nero q.b.
	Sale / q.b.
	Capperi (facoltativo)

Preparazione

Versare l'acqua in una capiente pentola da minestra e aggiungere i ceci. Una volta a bollore, abbassare la fiamma e cuocere a fuoco lento, coprire parzialmente e lasciare in cottura finché i ceci non saranno completamente teneri (un'ora o più).

Nel frattempo, in una ciotola di terracotta, aggiungere l'aglio tritato, l'olio d'oliva, il cumino, sale e pepe creando un composto omogeneo al quale poi si aggiungerà il pane spezzettato in piccole parti. Quando i ceci sono cotti e teneri vengono scolati e aggiunti. Si procede a completare l'impiattamento aggiungendo con abbondanza l'Harissa, il tonno, le uova, le olive, il succo di limone e un'altra spolverata di cumino per dare un tocco artistico – si sa, anche l'occhio vuole la sua parte. Prima di iniziare a gustarlo, il Lablabi necessita di un ultimo passaggio: mescolare energicamente con 2 cucchiaini tutti gli ingredienti rendendo il composto armoniosamente amalgamato.