

Stufato di verdure mediterranee con pane all'aglio

Ricco e sano, per assaporare la giornata!



I ceci sono una fonte preziosa di fibre e assicurano l'abbassamento dei livelli di colesterolo nel corpo, e l'aglio supporta anche la salute del cuore con i suoi ingredienti salutari.

Ingredienti per 4 porzioni:

- 1 barattolo di ceci
- 400 g di pepe rosso
- 1 melanzana
- 5 pomodori grandi
- 2 rametti di basilico
- 5 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 litro di brodo vegetale
- 2 spicchi d'aglio
- 2 cucchiaini di aceto di mele
- Sale, pepe

Per il pane all'aglio:

- 1 baguette
- 8 spicchi d'aglio
- 1/2 mazzo di prezzemolo
- Sale

Preparazione

1. Sciacquare e scolare i ceci.
2. Pulire i peperoni, togliere i semi e tagliare ad anelli.
3. Pulire le melanzane e i pomodori e tagliarli a pezzi grandi.
4. Scaldare l'olio d'oliva in una padella e friggervi i cubetti di melanzana.
5. Schiacciare l'aglio con il dorso di un coltello, tritarlo finemente e aggiungerlo alle melanzane.
6. Aggiungere il resto delle verdure e soffriggere brevemente.
7. Poi deglassare con il brodo vegetale e cuocere a fuoco lento per circa 10 minuti.
8. Per il pane all'aglio, preriscaldare il forno a 200 gradi.
9. Tagliare la baguette a fette diagonali.
10. Tritare finemente gli spicchi d'aglio e il prezzemolo e mescolare in una ciotola con l'olio d'oliva e salare leggermente.
11. Versare l'emulsione di olio sulle fette di baguette e grigliare in forno fino a quando il pane non è croccante.
12. Condire lo stufato con sale, pepe e un goccio di aceto di sidro di mele e versare un goccio di olio d'oliva sopra per servire.