Stufato di verdure mediterraneo con pane all'aglio

I ceci sono una preziosa fonte di fibre e garantiscono la riduzione dei livelli di colesterolo nell'organismo, mentre l'aglio, con i suoi ingredienti salutari, favorisce la salute del cuore.

Ingredienti

per 4 persone:

- 1 scatola di ceci
- 400 g di peperoni rossi
- 1 melanzana
- 5 pomodori grandi
- 2 rametti di basilico
- 5 cucchiai di olio d'oliva
- 1 litro di brodo vegetale
- 2 spicchi d'aglio
- 2 cucchiai di aceto di mele
- Sale e pepe
- Per il pane all'aglio
- 1 baguette
- 8 spicchi d'aglio
- 1/2 mazzo di prezzemolo

Preparazione:

1. Sciacquare e scolare i ceci. Pulire i peperoni, togliere i semi e tagliarli ad anelli. Pulire le melanzane e i pomodori e tagliarli a pezzi grandi.
2. Scaldare l'olio d'oliva in una padella e friggervi i cubetti di melanzana. Premere l'aglio con il dorso di un coltello, tritarlo finemente e aggiungerlo alle melanzane.
3. Aggiungere il resto delle verdure e soffriggere brevemente. Quindi aggiungere il brodo vegetale e cuocere a fuoco lento per circa 10 minuti.
4. Per il pane all'aglio, preriscaldare il forno a 200 gradi. Tagliare la baguette a fette diagonali. Tritare finemente gli spicchi d'aglio e il prezzemolo e mescolarli in una ciotola con l'olio d'oliva e salare leggermente.
5. Versare la miscela di olio sulle fette di baguette e grigliare in forno finché il pane non diventa croccante.
6. 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.

Buon appetito!