

ZUPPE E MINESTRE

Cacciucco vegetale

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **bassa** PREPARAZIONE: **40 min** COTTURA: **150 min** COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**

NOTE: + 6 ORE DI AMMOLLO



Cacciucco vegetale

BRODO VEGETALE

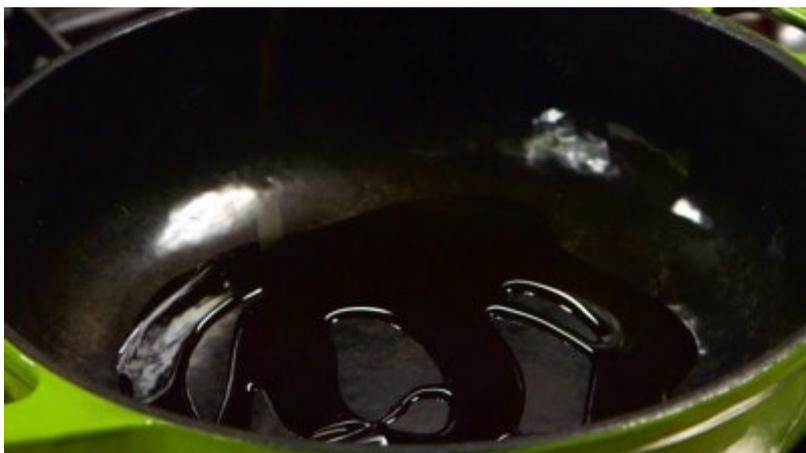
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

PEPERONCINO ROSSO PICCANTE

PREPARAZIONE

- 1** Quando volete preparare un'invitante cacciucco vegetale, per prima cosa ricordatevi di mettere in ammollo separatamente per almeno 6 ore tutti i legumi tranne le lenticchie. Preparate anche una capiente pentola di brodo, che servirà per la cottura.
- 2** Trascorso il tempo indicato per l'ammollo dei legumi, passateli sotto l'acqua corrente, scolateli e, raccogliete ogni legume in recipienti separati.

Scaldate leggermente un giro di olio extravergine di oliva, in una casseruola dai bordi alti, unite nella casseruola il lardo di colonnata tagliato a dadini, con qualche rametto di rosmarino e lo spicchio d'aglio, schiacciato e lasciato in camicia. Lasciate rosolare il lardo di colonnata.





3 Nel frattempo preparate un soffritto con la carota, la costa di sedano e la cipolla.



- 4 Appena il lardo di colonnata si sarà leggermente dorato, eliminatelo dalla casseruola. Eliminate dalla casseruola, anchegli i rametti di rosmarino e lo spicchio d'aglio. Tenete il lardo di colonnata da parte, servirà al termine della ricetta.



- 5** Trasferite all'interno della stessa casseruola, nell'olio caldo, dove avete dorato il lardo di colonnata, il soffritto appena preparato. Lasciate prendere calore, quindi secondo il grado di cottura dei legumi che ogni qualità richiede, iniziate ad aggiungere i legumi nella casseruola. Da prima mettete: i fagioli barlotti, poi i fagioli messicani, i fagioli dall'occhio, i cannellini, i ceci ed infine le lenticchie secche, non ammollate.



6 Aggiungete a questo punto al cacciucco vegetale, pochi pomodori pelati, mescolate e lasciate insaporire bene, quindi iniziate ad incorporare il brodo bollente preparato in precedenza. Portate a cottura il tutto, calcolate in totale all'incirca 1 ora e 30 minuti.



7 Un 30 minuti prima del termine di cottura, tagliate delle foglie di cicoria grossolanamente, quindi unitele nella casseruola insieme ai legumi. Regolate di sale e pepe, proseguite la cottura incorporando poco brodo caldo alla volta, ogni qual volta la minestra lo richiede e, portate a termine la cottura.



8 Mentre il cacciucco vegetale stà ultimando la cottura, preparate delle fette di pane

toscano e, fatele abbrustolire in forno.



9 Al termine di cottura dei legumi, alternate in una pirofila possibilmente di coccio, le fette di pane abbrustolito alla minestra di legumi.





10 Prima di servire, guarnite con il lardo di colonnata dorato e, condite con olio crudo e peperoncino piccante.

