

ZUPPE E MINESTRE

Cereali misti lessati

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#) / [Molise](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) COSTO: [basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



INGREDIENTI

Grano
granturco
fagioli
lenticchie
cicerchie e ceci
sale e olio.

PREPARAZIONE

- 1 Mettere a bagno gli ingredienti per 24 ore (il grano per 48 ore); lessare e condire con olio e sale.

NOTE

Questa pietanza costituita da un insieme di cereali e legumi è preparata, secondo tradizione, per il giorno di Sant'Antonio Abate (17 gennaio) protettore degli animali, viene data loro in pasto affinché fossero protetti dalla peste. Inoltre viene scambiata con i vicini di casa come buon auspicio e

consumata con l'aggiunta di olio e sale.