

ZUPPE E MINESTRE

## Legumi e cereali

LUOGO: Europa / Italia / Basilicata

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: molto bassa    COSTO: basso    REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



### INGREDIENTI

100 g di granturco  
100 g di ceci  
100 g di fagioli  
100 g di lenticchie  
100 g di grano  
1 spicchio d'aglio  
1 peperoncino  
50 g di lardo tritato  
olio extravergine d'oliva  
sale quanto basta  
1 cucchiaio abbondante di prezzemolo  
tritato

### PREPARAZIONE

**1** Mettere a bagno in recipienti separati i legumi la sera precedente.

In una grossa pentola colma d'acqua salata mettere a cuocere i ceci, dopo circa 10 minuti i

fagioli, quindi le lenticchie, ancora dopo il granturco e infine il grano.

Far cuocere allungando con dell'acqua calda se necessario.

A cottura ultimata, in una padella soffriggere il lardo con il peperoncino tritato e l'aglio, versare nella rappaiona, amalgamare, aggiungere il prezzemolo tritato e prima di servire condire con un filo d'olio a crudo.