

SECONDI PIATTI

'ntruglia

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 100 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

- 500 g di farina di mais
- 1 litro e mezzo di acqua
- 1 cipolla
- 5-6 foglie di salvia
- poco prezzemolo
- 3 spicchi di aglio
- 150 g di passata di pomodoro
- 4 cucchiari di olio extravergine di oliva
- 500 g di fagioli borlotti secchi
- 500 g cavolo nero.

PREPARAZIONE

1 Mettete i fagioli in una ciotola con abbondante acqua e lasciate in ammollo per 12 ore.

Trasferiteli in una pentola con abbondante acqua salata, 1 spicchio di aglio e 2 foglie di

salvia e fate bollire per 40 minuti circa.



2 Contemporaneamente lessare il cavolo nero.



3 Tritare la cipolla.

In una pentola a pressione mettete l'olio con la cipolla, l'aglio, la salvia ed il prezzemolo e fate soffriggere, unite la passata fate insaporire quindi unite un pò di acqua e fate cuocere per 5 minuti.



- 4 Unite 200 g di fagioli e qualche foglia di cavolo e con il frullatore ad immersione frullare il composto.



- 5 A questo punto unite l'acqua, sale, pepe e portate all'ebollizione.

Unite la farina a pioggia e mescolare bene.

Unite infine i fagioli ed il cavolo rimasto e mescolare bene.

Chiudete la pentola a pressione e quando fischia abbassate la fiamma e cuocete per 20 minuti.

Fate sfiatare ed aprite la pentola, mescolare e rovesciate il composto in una teglia.

