

ZUPPE E MINESTRE

Sopa de garbanzos

LUOGO: Sud America / Argentina

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



INGREDIENTI

- 4 tazze di brodo di carne (puchero)
- 200 g di ceci secchi
- 2 foglie di alloro
- 100 g di pancetta
- 1 cipolla
- 1 cespo di scarola riccia
- 2 patate
- 1 pomodoro maturo
- 2 carote
- sale e pepe

PREPARAZIONE

1 Mettete i ceci ad ammolare con 24 ore di anticipo, quindi scolateli e metteteli in pentola col brodo e l'alloro a cuocere dolcemente per 1 ora.

Trascorso questo tempo, aggiungete la cipolla, rosolatela con la pancetta, con la polpa a

pezzetti del pomodoro e con la scarola spezzettata. Unite poi anche le patate e le carote a dadolini (tolte le foglie di alloro); ultimate la cottura e servite ben calda.

NOTE

Questo sistema di cottura può essere utilizzato per la cottura di qualunque tipo di legumi e verdure.