

ZUPPE E MINESTRE

Zuppa di fagioli freschi

LUOGO: Europa / Italia

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



INGREDIENTI

1 kg di fagioli cannellini freschi
4-5 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva
2 spicchi d'aglio
1 piccola cipolla
1-2 gambi di sedano verde (con le foglie tenere)
4-5 pomodorini rossi
1 cucchiaio di santoreggia (fresca o secca)
1 cucchiaino (da thé) di origano
un ciuffetto di prezzemolo
sale q.b.

PREPARAZIONE

1 Sgranare i fagioli che dovranno essere, per questa ricetta estiva, rigorosamente freschi e metterli a bollire ricoperti di max 2/3 dita d'acqua, a fuoco moderato.

Dopo circa mezz'ora dall'inizio del bollore aggiungere nell'ordine: il sedano, tagliato finemente; l'aglio, schiacciato; il pomodoro, a tocchetti; la cipolla, a dadini minuti; la santoreggia e 3 cucchiaini di olio e aggiustare di sale e aggiungere ancora un bicchiere d'acqua.

Lasciar cuocere per 15 minuti dopo di che aggiungere l'origano, il prezzemolo tritato e a fuoco spento 1 o 2 cucchiaini d'olio.

Preparare delle bruschette di pane sulle quali "strisciare" (ad libitum) uno spicchio d'aglio e un goccio d'olio a crudo, appoggiarle nei piatti (o spezzarle a tocchetti) irrorandole di zuppa.

2 Buon Appetito!

Ricetta contadina (in antico napoletano, "spullicare" significa sgranare i fagioli.)

NOTE