

ZUPPE E MINESTRE

Zuppa di fagioli zampognari

LUOGO: Europa / Italia

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



INGREDIENTI

300 g di fagioli zampognari
1 gambo di sedano
7-8 pomodorini
1 ciuffo di prezzemolo
2 spicchi d'aglio
1 peperoncino
60-70 g di olio.

PREPARAZIONE

- 1 Mettere i fagioli a bagno una nottata in sola acqua senza aggiunta di bicarbonato, l'indomani son pronti per il cocchio.



2 Dopo un'oretta di cottura scolarli e cambiare l'acqua.



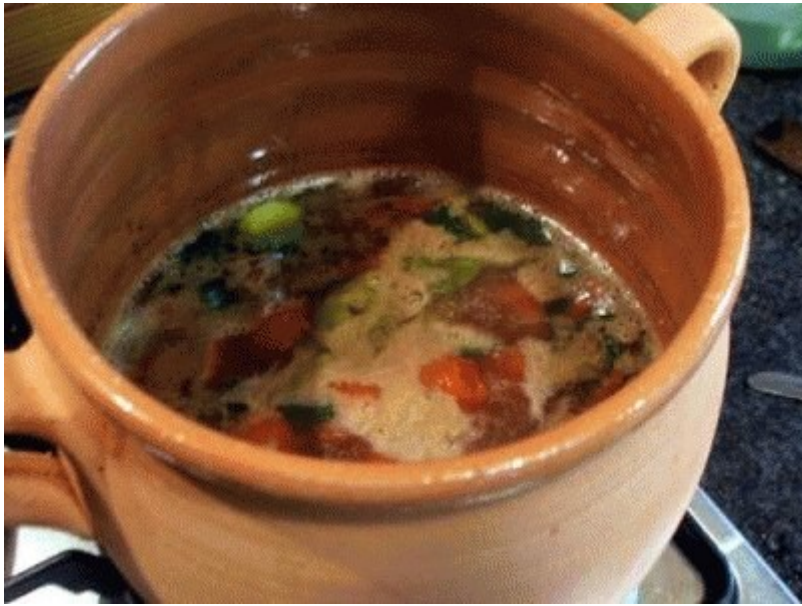
3 Rimetterli nella pila di terracotta e unire un gambo di sedano e fare andar ancora per una trentina di minuti.



4 Preparare il resto degli ingredienti.



5 Trascorsi i 30 minuti, unire tutti gli ingredienti e far passare altri 40 minuti a fiamma bassa.



6 Mentre la zuppa cuoce, preparare delle fette di pane, che saranno rese croccanti in forno.



7 Non resta che servire, completando con una manciata di prezzemolo a crudo.





NOTE

I fagioli zampognari sono piccoli fagioli piccoli simili per dimensioni a quelli dell'occhio sui 4-5 mm, coltivati ad Ischia e prodotti in piccole quantità. Sono ottimi di sapore, a buccia sottile ma resistente alla lunga cottura.