

SECONDI PIATTI

Fagioli con le cotiche

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#) / [Lazio](#)



Che grande accoppiata sono i fagioli con le cotiche. Una ricetta antica questa che affonda le sue origini nella cultura contadina che faceva nascere grandi pietanze da ingredienti poveri, anzi poverissimi. Un piatto tipico legato alla tradizione italiana, rustico, semplice e molto facile da preparare. Pochi ingredienti fanno di questa pietanza un piatto magnifico, che non disdegnerebbe nemmeno un re.

Come vi dicevamo poco fa, dall'unione di due ingredienti molto poveri, come i fagioli, legumi alla portata di tutti, e le cotenne che un po' erano lo scarto del maiale si dà il via a un qualcosa di tipicamente rustico e nutriente, perfetto da portare a tavola, magari dopo un giorno passato al freddo o una intensa giornata di lavoro.

Si può servire così com'è ma anche accompagnarlo a dei crostini o del pane raffermo e tostato, in questo modo diventa un prezioso riciclo.

La ricetta dei fagioli con le cotiche (o cotenne) essendo un piatto regionale e decisamente familiare, fa parte di quelli che appartengono alla cucina popolare e come tale subisce o può subire alcune piccole variazioni seppur restando fedele all'originale.

Di certo non è un piatto light a causa della presenza della cotica, ma in inverno o in una giornata particolarmente stancante ci sta benissimo.

Può essere considerato un secondo piatto in quanto i legumi erano utilizzati al posto della carne dalle famiglie più povere, per il loro apporto proteico e per il supporto sostanzioso. Ci si sente subito pieni di energia quando si mangiano e ciò li rende perfetti anche come piatto unico se accompagnati con il pane.

Si tratta di un comfort food quindi il nostro consiglio è quello di cucinare anche molto lentamente il piatto, partendo dai fagioli secchi, ammollandoli, e poi cuocendoli fino al punto giusto. Però ovviamente la vita moderna super frenetica spesso questo non lo consente e quindi andranno benissimo anche i fagioli in scatola o quelli in vetro già lessati.

Se del maiale non si butta via niente, tanto meno si può cestinare la cotenna, che può essere ingrediente secondario, o primeggiare sugli altri.

Questo è sicuramente un caso in cui non c'è differenza tra fagioli e cotica, sono indispensabili uno per l'altro.

Assicuratevi che le cotiche siano ben pulite e prive di peluria, nel caso chiedete al macellaio di fiducia di aiutarvi nella pulizia oppure ricordate di fiammeggiarla.

E se vi piace davvero tanto ecco per voi altre ricette da fare con la cotenna.

[cotenna fritta](#)

[polenta in umido con cotenna e fagioli](#)

[chicharrones](#)

INGREDIENTI

FAGIOLI CANNELLINI 300 gr

CIPOLLA 100 gr

CAROTA 80 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

COTICHE DI MAIALE 100 gr

PASSATA DI POMODORO 400 gr

CONCENTRATO DI POMODORO 1

cucchiaio da tavola

COSTA DI SEDANO 1

SALE

BRODO VEGETALE

PEPE NERO

PREPARAZIONE

- 1 Quando volete fare la ricetta di fagioli e cotiche per prima cosa fate a pezzi quest'ultima, in modo da avrere delle strisce più o meno regolari.





2 Ora, bollite le cotiche in acqua calda finché non diventano tenere.



3 Lasciate i fagioli ammollo 12 ore, quindi metteteli all'interno di una pentola con acqua fredda e lessate 2 ore fino a che risultino teneri ma non sfaldati.





4 Ora fate un trito di cipolla carote e sedano.





5 Preparate un soffritto con l'olio d'oliva la cipolla, sedano e carota tritati, unite il concentrato e la passata.

Fate andare una decina di minuti. Aggiungete i fagioli scolati e le cotiche.

Aggiungete 2 o 3 mestoli di brodo vegetale o acqua di cottura dei fagioli fate andare per una decina di minuti fate cuocere fino ad ottenere un sugo denso.









6 A questo punto regolate di sale e pepe.



