

ZUPPE E MINESTRE

# Zuppa rustica con misticanza

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: bassa    PREPARAZIONE: 15 min    COTTURA: 60 min    COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: media



Zuppa rustica con misticanza ovvero una zuppa d'altri tempi, fatta davvero con le verdure più semplici che si possano trovare in giro: la misticanza.

Un misto di spinaci, bietole, bieta rossa, borragine e cicoria, un vero toccasana per la salute.

Ottima con l'olio aromatico che abbiamo abbinato e con il buon pane, possibilmente toscano, grigliato a puntino.

## INGREDIENTI

MISTICANZA bietola, bieta rossa, spinacio, borragine, cicoria - 500 gr

FAGIOLI 500 gr

LARDO DI MAIALE 50 gr

CAROTE 1

SEDANO 1 costa

CIPOLLE 1

PEPERONCINO ROSSO PICCANTE 1

PARMIGIANO REGGIANO grattugiato -

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4

cucchiaini da tavola

SALE

# PREPARAZIONE

1 Tritate la cipolla, il sedano e la carota per realizzare un bel battuto.



2 Scaldate un bel giro d'olio in una pentola, possibilmente dal fondo pesante, noi abbiamo usato una pentola in rame. Fatevi soffriggere il battuto di verdura.



3 Riducete il lardo in pezzettini ed unitelo in pentola. Aggiungete anche la misticanza e fate

cuocere.



- 4 Frullate una parte dei fagioli ottenendo una crema liscia che aggiungerete in pentola non appena la misticanza avrà perso un po' del volume iniziale.



**5** Unite, successivamente anche i fagioli interi e salate adeguatamente.







- 6 Aggiungete tanta acqua quanta ne serve per coprire tutti gli ingredienti. Lasciate cuocere a fuoco medio e a pentola coperta.



- 7 Nel frattempo tagliate il pane in fette e grigliatele su di una griglia possibilmente in ghisa.



- 8 Mettete sul fuoco un pentolino con dell'olio, aggiungete uno spicchio d'aglio sbucciato ed un peperoncino affettato. Spegnete appena l'olio inizia a sfrigolare.



9 Mettete una fetta di pane abbrustolita sul fondo di ciascuna cocottina, condite con l'olio aromatizzato all'aglio e peperoncino e versate sopra la minestra.

Ultimate con dell'altro olio aromatizzato e una spolverata di parmigiano. Servite con altro pane grigliato.



