

ZUPPE E MINESTRE

Legumi e cereali

di: *Cookaround*

LUOGO: *Europa / Italia / Basilicata*

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



INGREDIENTI

- 100 g di granturco
- 100 g di ceci
- 100 g di fagioli
- 100 g di lenticchie
- 100 g di grano
- 1 spicchio d'aglio
- 1 peperoncino
- 50 g di lardo tritato
- olio extravergine d'oliva
- sale quanto basta
- 1 cucchiaio abbondante di prezzemolo tritato

PREPARAZIONE

- 1 Mettere a bagno in recipienti separati i legumi la sera precedente.

In una grossa pentola colma d'acqua salata mettere a cuocere i ceci, dopo circa 10 minuti i fagioli, quindi le lenticchie, ancora dopo il granturco e infine il grano.

Far cuocere allungando con dell'acqua calda se necessario.

A cottura ultimata, in una padella soffriggere il lardo con il peperoncino tritato e l'aglio, versare nella rappaiona, amalgamare, aggiungere il prezzemolo tritato e prima di servire condire con un filo d'olio a crudo.