

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Misto di legumi

LUOGO: Europa / Italia / Basilicata

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 90 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



INGREDIENTI

- 50g di cicerchie
- 50g di fave secche
- 50g di lenticchie
- 50g di fagioli
- 50g di piselli secchi
- 100g di grano
- 1 peperoncino

PREPARAZIONE

- 1 La sera prima mettere a bagno gli ingredienti in acqua salata; il giorno successivo scolare l'acqua, sciacquare e mettere il tutto in una pentola.
Aggiungere un peperoncino, aggiustare di sale, versare un po' d'olio e coprire d'acqua.
Cuocere per circa due ore e mezzo, quindi condire con olio extravergine crudo e servire su dei crostini di pane abbrustolito.