

Minestra e fagioli (Menestra e fasuli)



Ingredienti per 4 persone:

- *cicoria* • *cardo*
 - *finocchietto* • *bietola*
 - *aglio* • *fagioli borlotti secchi*
 - *olio extravergine d'oliva*
- (Mediterranea)*
- *peperoncino (a piacere)*

PROCEDIMENTO:

- 1. Dopo un ammollo di 12 ore, cuocere i fagioli in acqua salata aggiungendo uno spicchio d'aglio e 2 cucchiaini di olio.*
- 2. Lavare le verdure con acqua corrente e metterle a bollire, in una pentola con poca acqua, per 5 minuti e poi scolarle.*
- 3. Scoliamo i fagioli dall'acqua di cottura conservandola, ci servirà in seguito.*
- 4. In una padella larga e possibilmente d'alluminio mettiamo l'olio e uno spicchio d'aglio in camicia schiacciato, far soffriggere senza bruciarlo.*
- 5. Aggiungiamo la minestra e i fagioli, facciamoli insaporire, aggiungiamo un po' di peperoncino e dopo qualche minuto, con un mestolo, aggiungiamo l'acqua di cottura dei fagioli periodicamente, e facciamo cuocere a fiamma moderata per circa 15 minuti.*