



ASSOCIAZIONE MICOLOGICA BRESADOLA



GRUPPO MICOLOGICO CARLO VITTADINI - SEGRATE

PRIMI PIATTI

Zuppa frantoiana

NARRIAMO LE NOSTRE CENE

INGREDIENTI:

- 1 osso di prosciutto crudo toscano.
- 2 foglie di cavolo nero.
- 1 kg di verdure miste (in parti pressoché uguali: cipolla, patata, carota, costa di sedano verde, pomodori maturi, zucchina, zucca gialla).
- 1 kg di erbe spontanee dolci miste (borragine, cicerbita, silene, ortica, salvia di prato, farinaccio etc.).
- 100 g di tarassaco.
- 100 g di piselli sgusciati.
- 300 g di fagioli cannellini secchi.
- Basilico.
- Prezzemolo.
- Maggiorana.
- Salvia.
- Rosmarino.
- Santoreggia.
- Timo.
- 2 spicchi d'aglio.
- 12 larghe fette di pane toscano raffermo.
- Sale.
- Pepe nero.
- Olio extravergine d'oliva.

PREPARAZIONE

Mettete i fagioli ad ammolare in acqua fredda il giorno prima. Cuoce teli in acqua poco salata per due ore (dal momento in cui comincia a sobbollire) a fiamma molto bassa. Soffriggete in una pentola un trito di cipolla, aglio, santoreggia, timo, rosmarino, salvia con tre cucchiaini di olio extravergine e l'osso del prosciutto; quando comincia a colorire unite le verdure tagliate a quadretti, il cavolo nero e le varie erbe spezzettate, i piselli. Mescolate il tutto, lasciate rosolare, poi salate, bagnate con un po' di brodo dei fagioli, abbassate il fuoco e coprite. Cuocete per almeno un'ora aggiungendo di tanto in tanto acqua calda; intanto passate due terzi dei fagioli al setaccio e uniteli alla minestra insieme con il loro brodo e gli altri fagioli ancora interi. Cuocete per altri 10 minuti, poi aggiungete basilico, prezzemolo e maggiorana finemente tritati e aggiustate di sale. Mettete in ogni piatto una fetta di pane strofinata d'aglio, versateci sopra un mestolo di minestra e coprite con un'altra fetta di pane (sempre strofinata d'aglio) e infine con un altro mestolo di minestra. Pepate, condite con un filo d'olio e servite subito.

EDIZIONE
IDEA NATURA
MILANO