

FAGIOLI

Come cuocere i legumi

I legumi cotti **raddoppiano il loro peso**, regolatevi di conseguenza nella scelta delle quantità. Se volete conservarne una parte in vasetti sterilizzati, vi consigliamo di prepararne almeno **500 grammi**: otterrete 1 kg di legumi cotti, una parte dei quali potete consumarli nel giro di qualche giorno, conservandoli in frigorifero.

- 1) I legumi secchi devono essere messi a bagno per almeno **6 - 8 ore** in acqua fredda. In questo periodo di tempo riassorbiranno una certa quantità di acqua. Metteteli a mollo in una pentola grande (almeno 5 litri di capacità) quantità di acqua pari a **sei volte il loro peso** (500 grammi di legumi secchi in 3 litri di acqua, per esempio).
- 2) Trascorse 8 ore circa (se li lasciate per più ore va bene lo stesso), scolateli in un colapasta e lavateli con acqua corrente. Sciacquate la pentola e mettete a bollire in **1300 grammi di acqua** (7- 8 bicchieri circa, dose per 500 grammi) insieme ai legumi. Se possedete una pentola di ceramica sappiate che è l'ideale per cuocere i legumi.

MINISTRA DI FAGIOLI

Ingredienti (4 persone)

400gr. di maccheroncini | 400gr. di fagioli secchi | 1 piccolo gambo di sedano | 1 spicchio d'aglio | 300gr. di pomodori | 1 cipolla | 1 mazzetto di basilico | olio extravergine d'oliva | sale q.b.

Preparazione:

1. Lasciate ammorbidire i fagioli per circa 12 ore ammollo in acqua fresca. Poi scolateli e sciacqua teli. Pulite il sedano ed eliminate i filamenti, quindi tagliatelo a rondelle. Pelate e lavate mezza cipolla e affettatela. Sbucciate lo spicchio d'aglio. Fate soffriggere tutte le verdure in un'ampia pentola con un filo d'olio.
2. Quando le verdure si saranno dorate, unite i fagioli e ricoprite tutto con abbondante acqua tiepida. Raggiunta l'ebollizione salate leggermente i fagioli e lasciateli bollire per circa 1 ora.
3. Nel frattempo, scottate per pochi istanti i pomodori in acqua bollente. Poi scolateli e privateli della buccia e dei semi. Tagliate, infine, la polpa a cubetti. Tritate la mezza cipolla che è rimasta e fatela appassire con un filo d'olio in una padella. Poi aggiungete la polpa di pomodoro, condite con un pizzico di sale e lasciate cuocere a fuoco vivace per circa 5 minuti.
4. 10 minuti prima del termine della cottura dei fagioli, aggiungete la pasta e fatela cuocere al dente. Quando la pasta sarà pronta, scolatela insieme a i fagioli, lasciando un po' di brodo, mettetela in una zuppiera e mescolatela ai pomodori. Cospargete la superficie con il basilico spezzettato grossolanamente versate un filo d'olio a crudo e servite ancora calda in tavola.

RICETTA PASTA E CECI

Ingredienti (per 6 persone):

Ceci g. 500 - Cipolla - Pancetta affumicata - Olio - Sale - Pomodori g. 500 - Aglio - Bicarbonato di sodio.

Lasciate i ceci in bagno in acqua fresca fin dalla sera precedente, poi cuoceteli a lungo in abbondante acqua nella quale avrete aggiunto un grammo di bicarbonato di sodio per ogni due litri.

Intanto fate soffriggere in una casseruola, con qualche cucchiata di olio, una cipolla finemente tritata e mezzo spicchio di aglio schiacciato. Quando la cipolla sarà di un bel color d'oro, aggiungete la pancetta affumicata ritagliata in pezzetti e i pomodori privati della pelle e dei semi.

Condite con un pizzico di sale e fate cuocere per qualche minuto.

A questo punto, scolate i ceci, metteteli a sgocciolare per qualche secondo e infine rovesciateli nella casseruola del pomodoro. Lasciate ancora sul fuoco per un quarto d'ora circa in modo che i ceci si insaporiscano bene nella salsa e poi versateli nel piatto di servizio.

RICETTA PASTA E CECI

Ingredienti

Dosi per 4: 350 g di ceci secchi, 200 g di ditalini rigati, 8 fettine di pancetta, una patata, 2 spicchi di aglio, una cipolla, pizzico di rosmarino, 1 rametto di basilico, bicarbonato, olio extravergine di oliva, sale, pepe.

Preparazione

METTETE a bagno i ceci per 12 ore in abbondante acqua fredda con un pizzico di bicarbonato.

Cuoceteli finché non diventano teneri nella stessa acqua dell'ammollo con uno spicchio di aglio sbucciato, e la patata tagliata a pezzetti.

Togliete le patate e la metà dei ceci.

Passateli al passaverdure e versateli di nuovo nella pentola.

SBUCCIATE la cipolla e tritatela con l'aglio rimasto.

Fateli rosolare in una casseruola con le fettine di pancetta, il rosmarino, le foglie di basilico e 2 cucchiari di olio.

Unite il soffritto alla zuppa e mescolate.

Fate bollire, aggiungete la pasta e portatela a cottura mescolando spesso.

Servite la minestra con un filo di olio crudo e una macinata di pepe.

LENTICCHIE

Ingredienti per 4 persone:

- 200 g di pasta tipo mezze maniche
- 300 g di lenticchie secche
- 1 barattolo di pomodori pelati
- 1 gambo di sedano
- 1 cipolla
- 1 carota
- 1 cucchiaio di prezzemolo tritato
- 1/2 bicchiere di vino bianco
- 100 cl di brodo
- 4 cucchiaini di olio d'oliva extra-vergine
- Sale
- Pepe

Preparazione:

Il giorno precedente ponete le lenticchie in una terrina, ricopritele abbondantemente di acqua fredda e lasciatele in ammollo per 12 ore.

Trascorso questo tempo, scartate quelle che sono venute a galla, quindi scolate le lenticchie e lavatele.

Ponete in una casseruola con abbondante acqua fredda non salata, portate a ebollizione e lessate le lenticchie su fiamma bassa, quindi scolatele. Tritate finemente la cipolla, la carota e il sedano. Ponete in una casseruola il trito di cipolla, sedano e carote insieme all'olio.

Fate soffriggere un poco, quindi bagnate con il vino e lasciatelo evaporare mescolando. Quando è evaporato, aggiungete le lenticchie, e i pelati tritati. Fate soffriggere un poco, quindi unite il brodo caldo e aggiustate di sale e pepe. Lasciate bollire ancora una ventina di minuti e aggiungete la pasta. Quando la pasta è cotta, profumate con il prezzemolo tritato e servite.

LENTICCHIE AL POMODORO

Ingredienti: 400 gr di lenticchie, 300 gr di polpa di pomodoro, 100 gr di cipolla, 100 gr di carote, 2 coste di sedano, qualche rametto di prezzemolo, 3 cucchiaini d'olio extravergine di oliva, sale marino.

Fate bollire le lenticchie con il prezzemolo. Dopo circa 50 minuti, in un tegame fate imbiondire nell'olio la cipolla, le carote e il sedano tagliati sottili, unite il pomodoro, salate e fate cuocere a fuoco lento per un quarto d'ora. Unite alle lenticchie.