

MINESTRA UMBRA

Verdure e legumi antichi

Ingredienti per 8 persone:

- 250 g fagioli cannellini
- 100 g fagioli all'occhio
- 1 mazzetto di cavolo nero
- 100 g di ceci
- 3 patate
- 1 vaschetta taccole
- 1 vaschetta spinaci novelli
- 30 g di pinoli o mandorle decorticate
- 1 verza
- 4 carote
- 2 gambe di sedano
- 2 cipolle
- Sale pepe
- 2 foglie alloro
- 2 rami di rosmarino e 1 ciuffo di salvia
- Aglio
- 10 g Polvere di finocchietto selvatico

Procedimento 90 MIN:

Mettere a bagno separatamente i fagioli cannellini, occhietto e ceci per almeno 8 ore.

Versare 250 g di olio evo in una ciotola e mettervi rosmarino, salvia, alloro e aglio in infusione per almeno 8 ore.

Pulire e mondare il cavolo nero, verza, carote, cipolle, sedano, taccole e tagliarle a cubetti uniformi (*mettere da parte tutti separatamente*)

Frullare le foglie di spinacino con i pinoli, olio buono e una piccola presa di sale sino a formare del pesto dal colore brillante.

Cuocere i fagioli cannellini e all'occhietto in una casseruola con parte delle carote, sedano e cipolle precedentemente tagliare.

Cuocere i ceci nello stesso modo dei cannellini. Quando saranno cotti scolarli e recuperare l'acqua di cottura.

Frullarli sino a creare una crema densa. Insaporire durante la fase di frullatura con l'olio aromatizzato alle erbe e aglio.

Ora sbollentare le restanti verdure avanzate nell'acqua di cottura dei fagioli e portare a cottura al dente avendo cura di insaporirle con sale e pepe.

Siamo pronti per impiattare:

Scaldare la crema di fagioli in una casseruola utilizzando l'acqua di cottura dei fagioli sino a portarla dello spessore desiderato. Raggiunta la temperatura ideale aggiungervi tutte le verdure e servire in una fondina aggiungendo qualche cucchiaino di pesto di spinaci, dell'olio evo a piacere e poca polvere di finocchietto selvatico.