

zuppe e creme

Miniraccolta di Mirella Falchieri
dal Forum di Cucina Italiana on line

febbraio 2004

ZUPPE di elena resta

> CREMA DI LATTUGA E PATATE

Ingredienti (per 4 persone)

400 g. di lattuga, 4 patate, 3 cucchiaini di burro, 2 cucchiaini di farina, 1 cipolla; 1,5 litri d'acqua; noce moscata grattugiata, parmigiano grattugiato, sale q.b.

Sbucciare e tagliare ogni patata in otto pezzi. Lavare la lattuga, tenerne da parte qualche foglia e tagliare il resto a rondelle. Sbucciare e tagliare a fettine la cipolla. Sciogliere il burro in un tegame, farvi imbiondire la cipolla, aggiungere le patate e cuocerle per 2 minuti. Versare la farina sulle verdure e unire 1,5 litri di acqua bollente, fare riprendere il bollore e cuocere per 35 minuti. Passare le verdure e il brodo di cottura con un passaverdura, rimettere il passato sul fuoco e farlo addensare per 3 minuti. Servire con un ciuffetto di lattuga tagliato a listarelle, noce moscata grattugiata e parmigiano grattugiato.

> CREMA DI CAVOLFIORE

Un piccolo cavolfiore, un litro di brodo (meglio se di pollo), 30g di burro fuso, 20g di farina, sale e crostini di pane.

Lessate le cimette di un piccolo cavolfiore per circa 30 minuti; poi frullatele con un litro di brodo (meglio se di pollo). Stemperate in 30g di burro fuso 20g di farina, diluite con il passato, sempre mescolando, facendo cadere a filo. salate e cuocete per 10 minuti, poi servite con crostini di pane.

> CREMA DI CAROTE E PORRI

Ingredienti per 4 persone:

400 g. di carote, 400 g. di porri, 2 patate, 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva

1 cipolla tritata fine, 1 rametto di rosmarino, sale

1 litro di brodo vegetale (anche di dado, ma senza glutammato), una manciata mandorle tostate tritate

Lavare le carote e i porri e tagliarli a rotelle.

Fare soffriggere la cipolla con un po' d'olio e un po' d'acqua. Aggiungere il rametto di rosmarino (io lo lego col filo, in modo che le foglie non se ne vadano in giro per la zuppa, ma rimanga solo l'aroma), le carote e i porri, e un po' di sale. Fate insaporire per 5 minuti. Aggiungete le patate tagliate a piccoli pezzi.

Coprite col brodo, e lasciate cuocere a pentola coperta per 20 minuti.

Togliete il rosmarino e frullate con un mixer fino a ottenere una crema molto densa.

Aggiustate di sale, aggiungete olio crudo, le mandorle tritate e servite.

> CREMA DI VERDURE (PER ACCOMPAGNARE IL COUS COUS)

2 zucchine, 1 carota, 1 costa di sedano, 1 patata

1 bicchierino di cous cous (o di semola di grano), sale

Tagliare a pezzetti le verdure e farle lessare in poca acqua salata per 25 minuti.

Passare le verdure con il mixer conservando il brodo di cottura.

In un'altra pentola mescolare il cous cous (o della semola di grano) con un bicchiere d'acqua e cuocere per dieci minuti. Aggiungere la crema di verdure al cous cous e a piacere un po' di brodo.

> ZUPPA DI CIPOLLE

250 g di cipolla tagliata a rondelle sottili, 50 g di burro, 25 g di farina, 500 ml di brodo di dado, 6 fette di pane casereccio tostato in forno, 100 g di gruviera grattugiato

In una pentola antiaderente, a fuoco basso, fate imbiondire le cipolle nel burro mescolando di tanto in tanto per non farle attaccare al fondo. Quando incominciano a prendere un po' di colore aggiungete la farina e mescolatele per un minuto; per ultimo aggiungete il brodo. Fate cuocere per 25 minuti. Nel frattempo ricoprite il fondo di una pirofila da soufflé per 2 persone con 2 fette di pane tostato, con un mestolo versate un po' della minestra di cipolle, una manciata di groviera e ripetete per tre volte questa operazione e sull'ultimo strato oltre al groviera aggiungete qualche fiocco di burro. Fate gratinare fino a quando si sarà formata una crosticina dorata

(p.s) se vuoi fare un figurone fai mono porzioni in ciotole che possano andare in forno. In ultimo da pasta sfoglia tirata col mattarello ottieni dei dischi poco più grandi delle ciotole. Spennella di albume il bordo delle ciotole, ponici sopra i dischi di p.sfoglia ben tesi. Spennellali con tuorlo d'uovo e latte sbattuti. Cospargili di parmigiano grattugiato.

Metti in foirno. Si formera una cupolina croccante e gonfia, buonissima e bellissima!

> FARINATA DI FAGIOLI

200 g. di Farina gialla, 300 g. di fagioli borlotti, un cavolo nero (circa 1/2 Kg.) una cipolla, una carota, una costola di sedano, una salsiccia o pancetta un cucchiaino di conserva di pomodoro, olio e.v.- sale, pepe, peperoncino se piace

Far appassire gli odori tritati in una capace pentola unire il cavolo a pezzetti, aggiungere la salsiccia sbriciolata o la pancetta e far rosolare il tutto. A parte cuocere i fagioli, passarne la metà e metà si lasciano interi. Mettere tutto nella pentola, (anche il liquido di cottura dei fagioli) sale, pepe e peperoncino. Quando ha raggiunto l'ebollizione versare a pioggia la farina gialla (se il liquido non fosse sufficiente aggiungere acqua bollente leggermente salata) e procedere come una normale polenta. Occorrono circa 20 m. Condire con olio e.v. E' ottima anche fredda, affettata e frita. **Lisa Conti (Sesto Fiorentino)**

> VELLUTATA DI ZUCCA

1 zucca non troppo grande, 1 cipollina tritata, 250 g latte, 300 g di acqua, 60 g farina, 4 cucchiainate di parmigiano, 1/2 cucchiaino di dado, olio, sale e pepe

Tagliare la calotta alla zucca e tenerla da parte; poi svuotare la zucca senza bucarla perché diventerà il contenitore per la minestra. Tagliuzzare la polpa di zucca a pezzi piccoli; fare imbiondire la cipollina nell'olio poi unire la zucca e farla saltare, unire acqua e latte e portare quasi a cottura: la zucca deve essere tenera, se non bastasse il liquido unire altra acqua. Frullare il tutto con un minipimer, unire il dado, la farina e aggiustare di sale. Eventualmente frullare ancora un po' perché la farina non faccia grumi. Prima di servire unire il parmigiano, versare nella zucca spolverizzare di pepe e portare in tavola, servendo con crostini. (Per chi ha il Bymbi basta procedere come per le vellutate di altro tipo, cioè unendo tutti gli ingredienti dopo aver rosolato la cipolla e frullare prima dell'aggiunta del parmigiano.)
lydia capasso (napoli)

SPECIALE ZUPPE di Sonia Pedrelli

Il consiglio: Le ricette inserite in questo speciale dedicato alle zuppe sono tutte da preparare con i legumi secchi. Sappiate comunque che per risparmiare tempo potete usare i legumi in scatola. Così facendo risparmierete il tempo necessario per l'ammollo e per lessare i legumi. Il risultato sarà forse leggermente inferiore, ma comunque ugualmente da leccarsi i baffi

1. ARBADA
2. FARRO GARFAGNINO
3. MINESTRA DI CECI
4. ZUPPA CANADESE
5. ZUPPA DEI SANTI
6. ZUPPA DEL FRANTOIO
7. ZUPPA DEL GIORNO DELL'UCCISIONE DEL MAIALE
8. ZUPPA DI CECI AL PROSCIUTTO
9. ZUPPA DI CECI ALLA NAPOLETANA
10. ZUPPA DI CECI ALLE ACCIUGHE
11. ZUPPA DI CECI E COSTINE
12. ZUPPA DI CECI E FAGIOLI CON LA PANCETTA
13. ZUPPA DI FAGIOLI AL ROSMARINO
14. ZUPPA DI FAGIOLI AL VINO
15. ZUPPA DI FAGIOLI E CICORIA
16. ZUPPA DI FAGIOLI E PISELLI
17. ZUPPA DI FAVE ALL'EMILIANA
18. ZUPPA DI LENTICCHIE CON FAGIANO
19. ZUPPA DI LENTICCHIE CON LA CRUSCA
20. ZUPPA DI LENTICCHIE ALL'ACCIUGA
21. ZUPPA DI LENTICCHIE CON POLLO
22. ZUPPA D'ORZO RICCA
23. ZUPPA DI PESCE CON I CECI

> ARBADA

Ingr 6pax: 1kg di patate, 1kg di cavolo nero, 1kg di farina gialla, 250gr di fagioli borlotti secchi, 60gr di lardo pestato, una cipolla tritata, una costa di sedano tritata, una carota tritata, pezzetti di cotenna di maiale tritata, sale.

Già la sera precedente, mettete a bagno i fagioli in acqua con un pizzico di bicarbonato. Lavate le foglie di cavolo, scolatele e tritatele grossolanamente. In una pentola di metallo(ideale se di rame), mettete a soffriggere le verdure tritate insieme al lardo e alla cotenna pestati; dopo qualche minuto versate un mestolino di acqua, aggiungete il cavolo e i fagioli, mescolate e lasciate insaporire. Trascorsa mezz'ora, versate un litro e mezzo di acqua, poi, poco per volta, calate la farina gialla, seguitando a mescolare per evitare la formazione di grumi. A fiamma bassa, proseguite la cottura, mescolando conuamente; regolate di sale e servite la arbada caldissima in ciotole di terracotta.

> FARRO GARFAGNINO

Ingr 6 pax: 300g farro, 200g cipolla, 200g fagioli borlotti secchi, 150g pomodori pelati, 60g pancetta stesa, 60g carota, 50g sedano, 2 spicchi d'aglio, un osso di ginocchio di maiale, burro, olio e.v., salvia, rosmarino, sale, pepe

La sera prima, mettete a mollo i fagioli in acqua inizialmente tiepida. Al momento della cottura, scolateli dall'ammollo e metteteli a bollire in due litri e mezzo di acqua inizialmente fredda insieme con l'osso di maiale, uno spicchio d'aglio sbucciato e privato dell'eventuale germoglio, qualche foglia di salvia e un rametto di rosmarino. Fate prendere il bollore e cuocete per circa 45 minuti, alla fine salate, quindi passate i fagioli con il loro brodo al passaverdure, dopo aver eliminato l'osso di maiale. Preparate un soffritto con la pancetta finemente tritata, metà della cipolla, la carota, il sedano, il secondo spicchio d'aglio e 3 cucchiaini d'olio. Unite i pelati, mescolate con un cucchiaio di legno e fate cuocere per circa 10 minuti, poi passate il tutto con il passaverdura, usando il disco più fine. Raccogliete il passato in una ciotola e tenete da parte. In una casseruola, fate appassire il resto della cipolla, finemente tritata, con poco burro. Unite il farro e fatelo tostare per circa 10', mescolando di tanto in tanto con un cucchiaio di legno. Aggiungete, infine, il brodo di fagioli e il soffritto, quindi lasciate bollire il tutto per un'ora e mezza circa, bagnando con poca acqua calda nel caso in cui la preparazione cominci ad asciugarsi eccessivamente. Servite immediatamente aggiungendo olio e.v. a crudo e pepe macinato al momento.

> MINISTRA DI CECI

Ingr 6pax: 300g ceci, 3 cucchiaini olio e.v., 2 spicchi d'aglio tritati, 20g funghi secchi, sale

Già la sera precedente mettete a bagno i ceci. Così fate il giorno con i funghi, in poca acqua tiepida; dopo scolateli e strizzateli. In una pentola, soffriggete nell'olio il trito di aglio; versate due litri e mezzo d'acqua, salate e unite i ceci, da lasciar cuocere, e sobbollire adagio. Dopo circa un'ora di bollore aggiungete i funghi secchi, mescolate più volte e terminate la cottura. Servite la minestra caldissima.

Variante

L'aggiunta di un qualche cucchiaio di conserva di pomodoro; come pure dello spolvero finale di prezzemolo tritato.

> ZUPPA CANADESE

Ingr4 pax: 400g di piselli secchi, 200g di lardo salato, mezza cipolla, due carote, una cucchiainata colma di prezzemolo e mentuccia fresca tritati assieme, sale.

Mettete a bagno i piselli, in acqua fredda, per qualche ora. Scolateli e metteteli in una casseruola con un litro e mezzo d'acqua e il lardo. Portate ad ebollizione, schiumate e unite le carote raschiate, lavate e tagliate a dadini e la cipolla tritata. Continuate la cottura, a fiamma bassa, per circa due ore. Aggiustate di sale, eliminate il lardo, unite il prezzemolo e la mentuccia, mescolate e versate nella zuppiera.

> ZUPPA DEI SANTI

Ingr 6 pax: 120gr di ceci, 60gr di fagioli borlotti, un cucchiaio di farina, olio e.v., un ciuffetto di salvia, un rametto di rosmarino, una foglia di alloro, un mazzetto di gambi di prezzemolo, una patata pelata, mezza costa di sedano, una cipolla steccata con chiodi di garofano, sale e pepe nero di mulinello.

Per il brodo: 3 pezzi di coda di vitello, un osso di prosciutto

Per il soffritto: 80gr di lardo pestato, uno spicchio di aglio, rosmarino e salvia, olio e.v., 2 cucchiari di salsa di pomodoro, grana padano grattugiato

Già la sera precedente mettete a bagno i ceci in acqua fredda insieme ad una puntina di bicarbonato. Anche con i fagioli fate così, ma in un altro contenitore. L'indomani, sgocciolati i ceci, versateli nella pentola(ideale se di terracotta), unite l'olio e la farina, quindi saltateli appena, mescolandoli di continuo. Aggiungete circa 2 litri di acqua salata, i tocchi di coda e l'osso del prosciutto, poi le erbe profumate, la cipolla e la patata. Incoperchiate e fate cuocere. Dopo circa 2 ore calate i fagioli(precedentemente scolati), e lasciateli cuocere assieme. Volendo ottenere una zuppa cremosa, potete scolare parte dei ceci, la cipolla e la patata e passare tutto al setaccio o nel passaverdure. Intanto preparate il soffritto, rosolando in una padellina il lardo pestato insieme all'aglio, al rosmarino e alla salvia, con l'aggiunta di poco olio e della salsa di pomodoro. Questo soffritto unitelo al brodo, regolate di sale e pepe, togliete l'osso del prosciutto e i pezzetti di coda, quindi servite la zuppa in tavola, accompagnata dal bricco dell'olio, dal macinino del pepe nero e dal formaggio grattugiato.

> ZUPPA DEL GIORNO DELL'UCCISIONE DEL MAIALE

Ingr 6pax: 180gr di ceci secchi, 120gr di fagioli bianchi di Spagna secchi, una puntina di bicarbonato, 2 patate pelate, 2 cipolle affettate, un mazzetto profumato(salvia, sedano e prezzemolo), coda ed orecchie di maiale, zampetti, costine, cotiche fresche, parte della testina, pepe nero di mulinello, olio e.v., fette di pane abbrustolite e sfregate con l'aglio

Già la sera precedente avete messo a bagno i ceci in acqua fredda, insieme ad una puntina di bicarbonato. Fate lo stesso con i fagioli, ma in un altro contenitore. Calcolate che i ceci necessitano di molte più ore dei fagioli per ammollarsi. In una pentola mettete a lessare le parti del maiale; dopo circa mezz'ora sono cucinati a puntino, da scolare e tagliare a listarelle o a pezzetti. Ora, in una pentola (meglio se di tarracotta) mettete i ceci, i fagioli, le patate e le cipolle, profumate con il mazzetto, versate circa 2,5 litri di acqua salata e fate cuocere adagio. Aggiungete i ritagli del maiale, mescolate e proseguite nella cottura(non meno di un paio di ore). Servite la zuppa, piuttosto morbida, sopra fette di pane agliate, spolverizzate con pepe nero macinato e irrorate di olio fresco.

> ZUPPA DEL FRANTOIO

Ingr 6 pax: 250gr di fagioli borlotti secchi(da ammolare la notte precedente), olio extra vergine di oliva(usate quello davvero buono!!!), sedano, carota, cipolla, 120gr di lardo o rigatino(pancetta) pestato, un cavolo nero tritato grossolanamente, 120gr di zucca a dadini, mezzo cavolo verza tritato grossolanamente, radicchio di campo tritato, un mazzetto di foglie di borragine tritate, serni di finocchio selvatico, un pomodoro, pelato e nettato dei semi, a dadini, 2 patate a cubetti, fette di pane raffermo, sottili, sale e pepe di mulinello.

Mettete a lessare i fagioli in abbondante acqua(non salata, perchè s'indurirebbe la buccia, prolungandone la cottura), scolateli e passatene poco più della metà al passaverdure: conservate i fagioli interi, a parte. Nella pignatta grande, di coccio, fate rosolare in un bicchiere di olio il pesto di lardo o di rigatino, il trito di sedano, carota e cipolla, poi versatevi la crema dei fagioli passati e 2 litri e mezzo della loro acqua di cottura. Incoperchiate e attendete il primo bollore. Adesso potete unirvi le verdure tritate grossolanamente, i dadini di pomodoro, di patata e di zucca; regolate di sale e pepe e profumate con semi di finocchio(senza esagerare). Lasciate che il tutto bolla per un'ora circa, e che il brodo sia piuttosto liquido; 10 minuti prima di togliere dal fuoco aggiungete i fagioli interi, mescolate più volte con un cucchiaio di legno, regolate ancora di sale e pepe e preparatevi a servire la zuppa frantoiana, alternando nella zuppiera le fette di pane, bagnate con l'olio e ricoperte del brodo vegetale. Terminate con olio e abbondante spolvero di pepe appena macinato. Solitamente la zuppa si serve calda, ma molti la preferiscono tiepida, quasi fredda.

Varianti

Invece del rigatino c'è chi usa salsiccia fresca. Invece della zucca le zucchine. Invece della cipolla i porri. Altre soluzioni ottimali per la zuppa frantoiana sono le erbe di campo, tante quante riuscite a procurarvi, raccolte in stagione, varie, molteplici per profumi e sapori, come radicchi di campo, dente di leone(tarassaco), valeriana, rucola, cicorbita, nepitella, mentuccia, timo(pepolino), ecc.

C'è chi usa i fagioli bianchi cannellini, lessati e passati tutti al setaccio. Molti preferiscono ridurre la zucca in crema, dopo la lessatura, impreziosendola con qualche ricciolo di burro: da unire al brodo vegetale, riportare a bollore e versare sulle fette di pane arrostiti, con abbondante nevicata di pecorino stagionato. Infine, l'olio, il primo olio, torbido, ficcante, vero. Si prepara versandola su fette di pane soffregate di aglio e cosparse di olio extra vergine di oliva.

Il nome deriva dall'antico costume contadino di offrire al conduttore del frantoio una cena completamente condita con l'olio di prima spremitura, quello più aspro e piccante.

> ZUPPA DI CECI ALLA NAPOLETANA

Ingr4pax: 500gr di ceci già ammollati fin dalla sera precedente, sedici crostini di pane abbrustoliti in forno, una cucchiaia di prezzemolo tritato(oppure un rametto di rosmarino), un dl di olio e.v., pepe in grani, sale

Scolate i ceci dall'acqua dell'ammollo e lessateli in abbondante acqua salata. A tre quarti circa della cottura, unite l'aglio tritato, il prezzemolo(o il rametto di rosmarino legato con un filo bianco) e condite con abbondante pepe macinato al momento. Completate la cottura della zuppa, che dovrà risultare leggermente brodosa, a fuoco lento. Servite a parte i crostini di pane. Volendo, irrorate ciascuna porzione con un po' di olio extravergine d'oliva.

> ZUPPA DI CECI AL PROSCIUTTO

Ingr4pax: una tazza di ceci, 50gr di prosciutto cotto affumicato tagliato in una sola fetta, 50gr di pancetta tagliata in un pezzo solo, 50gr di salsiccia piccante napoletana, due pomodori pelati, uno spicchio di aglio, due patate di media grandezza, un cespo piccolo di lattuga, un litro e mezzo di brodo, pepe, sale

Mettete a bagno i ceci, dalla sera precedente, in una ciotola coperti a filo d'acqua fredda. Il giorno dopo, scolateli, metteteli in una casseruola, copriteli d'acqua leggermente salata e portateli a lenta ebollizione. Fateli cuocere per circa un'ora e mezza; scolateli e teneteli da parte. Tagliate a dadini la pancetta e fatela soffriggere a fiamma bassa in una casseruola, finché parte del grasso si sarà sciolto. Scolatela dal grasso di cottura, aggiungete i pomodori pelati, l'aglio intero e fate insaporire tutto assieme per qualche minuto. Spegnete la fiamma e mettete la salsa da parte fino al momento di servire. Venti minuti prima di andare in tavola, versate nella casseruola il brodo, aggiungete i ceci, il prosciutto cotto tagliato a dadini, la pancetta rosolata tenuta da parte e la salsiccia spellata e affettata fine. Portate all'ebollizione, salate e pepate. Sbucciate le patate, lavatele e tagliatele a dadini. Aggiungetele al brodo e cuocetele per circa un quarto d'ora. Tagliate fine la lattuga, dopo averla mondata e lavata, quindi unite anche questa alla zuppa. Fate riprendere l'ebollizione e cuocete per altri cinque minuti. Versate in una zuppiera e servite accompagnando con crostini di pane dorati in forno o fritti leggermente in olio d'oliva.

> ZUPPA DI CECI ALLE ACCIUGHE

Ingr5pax: 450gr di ceci secchi, 300gr di bietoline, mezza cipolla, 5 filetti d'acciuga diliscati e dissalati, uno spicchio di aglio, 4 cucchiaini di pecorino grattugiato, un dado di carne, 5 fette di pane casereccio unte di olio d'oliva e tostate in forno, una cucchiaia scarsa di conserva di pomodoro, sei cucchiaini di olio d'oliva, pepe in grani, sale

La sera precedente mettete a bagno i ceci in una terrina con abbondante acqua fredda salata (comunque, è meglio mettere a bagno i ceci per ventiquattro ore). Il mattino seguente mondate le bietole, lavatele e lessatele. Affettate la cipolla e fatela imbiondire in un tegame di terracotta assieme all'olio, allo spicchio di aglio schiacciato e ai filetti d'acciuga a pezzetti. Quando la cipolla sarà leggermente imbiondita, aggiungete i ceci, scolati dall'acqua, unitevi le bietole tagliuzzate, poi ricoprite con 3 litri circa di acqua tiepida, in cui si saranno sciolti la conserva di pomodoro e il dado sbriciolato. Coprite il recipiente e fate cuocere molto dolcemente, per circa quattro ore. Lasciare raffreddare la preparazione e coprire il recipiente con pellicola trasparente. Mettere quindi nel congelatore. Si conserva fino a tre mesi. Un'ora prima di servire, fate scongelare la zuppa a fiamma bassa. Distribuite le fette di pane tostate nelle singole scodelle, ricopritele con i ceci e il loro denso sughetto, spolverizzate con il pecorino grattugiato, con un po' di pepe macinato al momento e servite la zuppa ben calda.

> ZUPPA DI CECI E COSTINE

Ingr6pax: mezzo chilo di ceci, tre etti di costine di maiale, mezz'etto di prosciutto crudo, una cipolla, un cospo di lattuga, uno spicchio di aglio, una cucchiata di prezzemolo tritato insieme ad alcune foglie di basilico fresco, mezz'etto di pecorino grattugiato, otto fette di pane, una tazza di salsa di concentrato di pomodoro casalingo(oppure due etti di pomodori pelati), quattro cucchiataie di olio e.v., pepe bianco o nero in grani, sale

Mettete a bagno per 12 ore i ceci in abbondante acqua. Tritate abbastanza finemente la cipolla con l'aglio e il prosciutto, metteteli in una padella e fateli rosolare con l'olio, unite il trito di prezzemolo e basilico e fate soffriggere solo per qualche minuto. Aggiungete la salsa concentrata di pomodoro (o i pelati passati al setaccio), i ceci scolati dall'acqua dell'ammollo e due mestolini di acqua, salate, pepate, con pepe nero o bianco macinato al momento, e portate a ebollizione su fuoco medio. Aggiungete al sughetto le costine di maiale, la lattuga tagliata a listerelle, coprite con un litro e mezzo circa di acqua, chiudete con un coperchio, fate bollire e proseguire la cottura, mescolando ogni tanto, fino a quando i ceci saranno ben cotti e la carne di maiale diventerà tenera. Disponete nei piatti singoli le fette di pane precedentemente abbrustolite in forno, versatevi sopra la zuppa di ceci, cospargetela con il pecorino e spolverizzate con abbondante pepe macinato al momento.

> ZUPPA DI CECI E FAGIOLI CON LA PANCETTA

Ingr4pax: 400gr di ceci, 150gr di fagioli secchi, una costa di sedano, una carota, 20gr di funghi secchi, qualche foglia verde di bietola, 2 pomodori maturi, abbondante parmigiano grattugiato, 8 fettine di pane casalingo tostate in forno, 3 cucchiataie di olio d'oliva, pepe nero in grani, sale

Mettete a bagno in acqua fredda, separatamente, i ceci e i fagioli e lasciateli ammollo per una notte intera. Il giorno seguente, fateli cuocere, sempre separatamente, in abbondante acqua, calcolando circa due ore e mezza per i fagioli e tre ore per i ceci (durante la cottura tenete i recipienti sempre coperti). Dopo circa un'ora di cottura unite ai fagioli un trito preparato con il sedano e la carota; dopo una ventina di minuti aggiungete anche i funghi secchi (precedentemente ammollati in acqua tiepida) ridotti a pezzettini e, poco dopo, i pomodori passati al passaverdura, le foglie di bietola tagliate a striscioline sottili e l'olio. Condite con sale e pepe, pestato nel mortaio, e cuocete ancora dolcemente per circa un'ora. Passata l'ora, aggiungete i ceci scolati dalla loro acqua e continuate a cuocere per un'altra mezz'ora. Servite la zuppa con le fette di pane e abbondante parmigiano grattugiato.

> ZUPPA DI FAGIOLI AL ROSMARINO

300gr di fagioli borlotti secchi, due patate, due pomodori maturi, una cipolla, un rametto di rosmarino, uno spicchio di aglio, alcune fette di pane casereccio, una foglia di alloro, un litro di brodo di carne o vegetale, olio, pepe in grani, sale

Fate ammollare i fagioli fin dalla sera precedente in abbondante acqua fredda. Tritate la cipolla e fatela appassire nella pentola con due cucchiataie di olio, aggiungete la foglia di alloro, versatevi sopra il brodo, unite i fagioli scolati dall'acqua dell'ammollo, i pomodori sbucciati, privati dei semi e tagliati a pezzi, le patate affettate e chiudete la pentola. Dall'inizio del caratteristico sibilo calcolate venticinque minuti di cottura e non di più. Spegnete la fiamma, lasciate scaricare il vapore, aprite la pentola, aggiustate di sale, passate una metà dei fagioli al passaverdure, eliminate la foglia di alloro, rimettete il passato in pentola, aggiungete le foglioline di rosmarino tritate con l'aglio e riportate lentamente all'ebollizione. Dorate alcune fette di pane in forno o sulla griglia, distribuitele nelle scodelle e versatevi sopra la zuppa. Condite ogni porzione con un cucchiaino di olio extravergine d'oliva crudo e un'abbondante macinata di pepe.

> ZUPPA DI FAGIOLI AL VINO

Ingr4pax: una tazza di fagioli borlotti secchi, quattro cucchiainate di olio, una costola di sedano, una cipolla, una cucchiainata di prezzemolo tritato, una foglia di alloro, mezzo bicchiere di vino rosso, una cucchiainata di ottimo aceto, un osso di prosciutto, pepe, sale

Lavate i fagioli, copriteli di acqua e fateli ammolare per circa dodici ore per ammorbidire la buccia e facilitare così la cottura. Scolateli, metteteli in pentola, aggiungete due litri di acqua fredda, portateli a lentissima ebollizione e fateli cuocere per circa un'ora e mezza (con la pentola a pressione, venti minuti). Scaldate l'olio in una casseruola, unite il sedano e la cipolla tritati e fateli soffriggere, a fiamma bassa, fino a che diventano trasparenti. Aggiungete i fagioli, versatevi, poco alla volta, un litro e mezzo del liquido di cottura dei fagioli stessi, l'osso di prosciutto, la foglia di alloro. Salate, pepate, chiudete con coperchio, portate ad ebollizione e cuocete per circa un'ora dopodichè levate l'osso di prosciutto, aggiungete il vino rosso, l'aceto e fate cuocere, a casseruola scoperta, ancora per un quarto d'ora. Se volete, potete congelare la zuppa dopo averla fatta raffreddare. Si conserva per due o tre mesi. Quando sarà il momento di usarla, scaldatela a fuoco lento e cospargetela di prezzemolo tritato prima di portarla in tavola.

> ZUPPA DI FAGIOLI E CICORIA

Ingr6pax: 400gr di fagioli secchi, un pizzico di bicarbonato, 300gr di cicoria selvatica, 1dl di olio e.v., 2 spicchi di aglio tritati, una foglia di alloro (da togliere), pane raffermo affettato e abbrustolito, sale

Già la sera precedente mettete a bagno i fagioli in acqua fredda, con un pizzico di bicarbonato. Dopo aver nettato la cicoria, lavatela, tritatela grossolanamente, poi lessatela in acqua salata, strizzatela e mettetela da parte. Intanto, in una pignatta di terracotta, soffriggete, in circa metà dell'olio, l'aglio tritato; unite la cicoria e lasciate insaporire per pochi minuti; ora calate i fagioli insieme alla loro acqua dell'ammollo, profumate con la foglia di alloro, salate e fate cuocere, a tegame incoperchiato per circa 2 ore. Passate le due ore, spegnete il fuoco e togliete la foglia di alloro, quindi preparatevi a servire la zuppa, versandola sopra le fette di pane abbrustolite. Irrorate con un filo di olio.

Variante

Alcuni gradiscono questa minestra piccante; ed allora aggiungono pezzetti di peperoncino rosso o abbondante pepe.

> ZUPPA DI FAGIOLI E PISELLI

Ingr4pax: 200gr di fagioli borlotti secchi, 150gr di piselli secchi, due grosse patate, due pomodori maturi, una cipolla, quattro fette di pane casereccio, una foglia di alloro, un pizzico di foglie di timo, un litro di brodo vegetale, quattro cucchiainate colme di olio extravergine d'oliva, pepe in grani, sale.

Mettete ad ammolare i fagioli e i piselli dalla sera precedente in abbondante acqua fredda. Fate soffriggere in una pentola a pressione la cipolla tritata con due cucchiainate di olio, aggiungete la foglia di alloro, versatevi sopra il brodo, unite i fagioli e i piselli scolati dall'acqua dell'ammollo, i pomodori tagliati a pezzi, le patate lavate, sbucciate e affettate, chiudete la pentola e, dall'inizio del fischio, calcolate 20-25 minuti di cottura. Aprite la pentola, aggiustate di sale e passate una metà dei legumi al passaverdura. Rimettete il passato in pentola, rimescolate, insaporite con un po' di pepe macinato al momento e riportate all'ebollizione. Dorate in forno le fette di pane, distribuitele nelle scodelle, versatevi sopra il passato, condite con una cucchiainata di olio crudo, profumate con il timo e lasciatele riposare.

> ZUPPA DI FAVE ALL'EMILIANA

Ingr4pax: 200gr di fave secche, 50gr di pancetta tritata, 200gr di carne di manzo tagliata a cubetti, 2 o 3 cucchiainate di parmigiano grattugiato, un dado e mezzo di carne (oppure un litro e mezzo di brodo di carne già pronto), una grossa cipolla, 6 pomodori perini maturi, mezzo spicchio d'aglio, una grossa cucchiainata di prezzemolo tritato insieme con qualche fogliolina di basilico fresco, 3 cucchiainate abbondanti di olio d'oliva, pepe in grani, sale

Per accompagnamento: un etto e mezzo circa di crostini di pane dorati nel burro

La sera precedente mettete a bagno le fave, in una terrina, con abbondante acqua fredda. Il giorno seguente fate soffriggere la cipolla tritata assieme alla pancetta e a una cucchiainata di olio, in un tegame di terracotta; appena il soffritto comincia ad imbiondire, unitevi i pomodori privati della buccia(per poterla togliere con facilità scottate per pochi minuti i pomodori in acqua bollente), dei semi e tagliati a pezzetti; rimescolate e, dopo una decina di minuti, versate nel recipiente i dadini di carne e, dopo qualche minuto, le fave ben sgocciolate. Ricoprite a filo con il brodo preparato diluendo i dadi in un litro e duecento grammi di acqua e proseguite lentamente la cottura aggiungendo, se necessario, altra acqua bollente. Condite con sale, pepe macinato al momento e lasciate cuocere, molto lentamente, per circa due ore, fino a quando le fave saranno completamente tenere. Scolate una piccola parte di fave, passatele al setaccio e riversatele nel brodo per rendere più densa la zuppa. Completate la preparazione con il parmigiano grattugiato, il rimanente olio crudo, ancora un po' di pepe macinato al momento, e il trito di prezzemolo, basilico e aglio. Servite la zuppa nelle singole scodelle nelle quali avrete messo in precedenza dei crostini di pane dorati nel burro oppure tostati nel forno e soffregati leggermente con uno spicchio di aglio.

> ZUPPA DI LENTICCHIE CON FAGIANO

Ingr6pax: 200gr di lenticchie, un fagiano, 100gr di rigatino(pancetta) o prosciutto piuttosto grasso a fette sottili, 3 carote affettate, una cipolla tritata, una costa di sedano tritata, 2 foglie di alloro spezzettate, 10 grani di pepe, un rametto di nepitella, mezzo cucchiaino di prezzemolo tritato, 30gr di burro, un bicchiere di latte, un bicchiere di vino bianco secco, 2 litri di brodo di carne, un cucchiaio di farina(se necessario), 120gr di parmigiano grattugiato, 120gr di cubetti di pane tostato nel burro, sale e pepe di mulinello

Ammollate precedentemente le lenticchie per almeno 4 ore, in abbondante acqua fredda. Mettetele a lessare, badando di toglierle ancora al dente. A parte, in un tegame largo, ponete il fagiano ben frollato, dopo averlo spennato e ripulito delle interiora, della testa e delle zampe, rivestito con le fettine di rigatino o di prosciutto; toglietelo dal fuoco prima che sia troppo cotto e tagliatelo a pezzi. Nel fondo di cottura, aggiungete qualche ricciolo di burro e il latte, quindi mettetevi a cuocere le verdure(sedano, carota e cipolla); rigirate spesso con un cucchiaio, controllando che non attacchino al fondo, quindi, dopo circa mezz'ora versate le lenticchie e riponetevi i pezzi di fagiano, versatevi il vino bianco e lasciate che asciughi appena, poi aggiungete il brodo, regolando di sale e pepe e profumando con l'alloro, la nepitella e il prezzemolo. Incoperchiate e lasciate cuocere per venti minuti circa, a fiamma dolce. A questo punto togliete i pezzi di fagiano e disossateli, tagliandone la carne a listarelle sottilissime, meglio a dadini, meglio ancora pestando la carne al mortaio o tritandola nel mixer. Insieme alla carne del fagiano potrete passare anche le verdure, escluse le foglie di alloro, i granelli di pepe e il rametto di nepitella. A seconda della consistenza della crema ottenuta, potrete rassodarla con 1 cucchiaio di farina oppure diluirla con altro brodo. Terminate la vellutata con il parmigiano grattugiato, quindi servitela decorando le ciotole o i piatti fondi con cubetti di pane tostati o soffritti nel burro.

Variante; Dovesse mancare il fagiano, non scoraggiatevi: potete preparare questo splendido piatto utilizzando una faraona o un pollo.

> ZUPPA DI LENTICCHIE CON LA CRUSCA

Ingr4pax: 100gr lenticchie secche, quattro pomodori, una carota, una costa di sedano, una mela, una cipolla, una foglia di alloro, due cucchiainate di crusca, un litro circa di brodo vegetale(preparato con acqua e l'aggiunta di verdure di stagione ed erbe aromatiche), mezzo bicchiere di olio d'oliva, sale

Mettete le lenticchie ad ammolare in acqua dalla sera precedente. Il giorno dopo, scolatele e versatele in un tegame con l'olio e le verdure tritate finemente e fate rosolare. Aggiungete poi alle lenticchie i pomodori, sbucciati e schiacciati con la forchetta, la mela sbucciata e tagliata a fettine sottili e il brodo vegetale, rimescolando di tanto in tanto. Profumate infine con la foglia di alloro e fate cuocere, a fuoco moderato, per tre quarti d'ora circa. Una decina di minuti prima di togliere la zuppa dal fuoco, aggiungete la crusca e mescolate. Servite in tavola la zuppa calda.

> ZUPPA DI LENTICCHIE ALL' ACCIUGA

Ingr4pax: 400gr di lenticchie già ammollate dalla sera precedente, 250gr polpa di pomodoro, 50gr di filetti d'acciuga dissalati, due spicchi di aglio, una cucchiainata di prezzemolo tritato, fettine di pane abbrustolite, un DL di olio extravergine d'oliva, pepe, sale

Cuocete le lenticchie in abbondante acqua, toglietele dal fuoco a tre quarti di cottura, scolatele conservando a parte l'acqua. Fate imbiondire nell'olio gli spicchi di aglio, eliminateli e unitevi i filetti d'acciuga pestati e la polpa di pomodoro schiacciata con una forchetta. Salate, pepate, mescolate, quindi versatevi dentro le lenticchie, rimescolate e fatele insaporire per qualche minuto, quindi bagnate con il loro liquido tenuto da parte in precedenza; completate la cottura, mescolando ogni tanto. Fate in modo che la zuppa risulti leggermente brodosa e, prima di servirla, spolveratela con del prezzemolo.

Accompagnate la zuppa con le fettine di pane precedentemente abbrustolite nel forno caldo.

> ZUPPA DI LENTICCHIE CON POLLO

Ingr6pax: 300gr di lenticchie, 350gr di petto di pollo macinato, 50gr di pancetta macinata, 3 cucchiaini di olio e.v., una cipolla tritata finemente, una manciata di prezzemolo fresco tritato, una foglia di alloro, un rametto di timo, 6 fette di pane casereccio abbrustolite, un litro e mezzo circa di brodo di pollo, parmigiano reggiano grattugiato, sale e pepe di mulinello.

Lasciate a bagno per una notte le lenticchie in abbondante acqua fredda, scolatele e lessatele a fuoco dolce per circa un'ora, finché risulteranno morbide, ma non disfatte. Salatele solo a fine cottura e passatene al setaccio tre quarti. Fate rosolare a fiamma bassa nell'olio la cipolla con la pancetta, profumate con l'alloro, il timo e metà del prezzemolo. A questi punto unite il petto di pollo e lasciatelo imbiondire e asciugare; versate quindi il brodo e il passato di lenticchie. Lasciate cuocere per una ventina di minuti, regolate di sale e pepe e aggiungete le lenticchie intere. Spolverizzate con il prezzemolo rimasto e, a piacere, il parmigiano reggiano e servite sulle fette di pane

> ZUPPA DI ORZO RICCA

Ingr6pax: 300gr di orzo, 80gr di fagioli borlotti secchi, un pizzico di bicarbonato, 300gr di caldarroste, 200gr di patate, una cipolla tritata, una costa di sedano tritata, un pomodoro privato della pelle, dei semi e dell'acqua di vegetazione, uno spicchio di aglio tritato, uno zampetto di maiale, 100gr di cotiche di maiale, 30gr di burro, sale e pepe di mulinello

Già la sera precedente mettete a bagno i fagioli e l'orzo in acqua fredda, con un pizzico di bicarbonato. Pelate le patate e tagliatele a dadini. In una pentola (preferibilmente di terracotta), soffriggete nel burro il trito di aglio e cipolla; appena rosolano aggiungete il sedano, la polpa di pomodoro frantumata, poi lo zampetto e le cotiche. Infine aggiungete i fagioli, appena scolati dall'ammollo. Versate circa 3 litri di acqua, incoperchiate e lasciate cuocere adagio, per almeno 2 ore. Ora unite l'orzo e le castagne, regolate di sale e pepe e terminate la cottura, a tegame scoperchiato, perchè così la zuppa asciuga parzialmente. Servitela caldissima.

> ZUPPA DI PESCE CON I CECI

Ingr6pax: 120gr di calamaretti, 120gr di seppioline, 120gr di gamberetti o gamberi, 300gr di cozze, 300gr di vongole, 200gr di ceci secchi messi ad ammolare dalla sera precedente, una costa di sedano, una carota, una cipolla, 2 foglie d'alloro, prezzemolo, 2 spicchi d'aglio + altri 2 tritati, pepe in grani, olio e.v., peperoncino, vino bianco secco, 12 fette di pane arrostite salate ed agliate, sale, pepe.

Mettete a spurgare le vongole in acqua fredda salata per un paio d'ore. Lessate i ceci (che avrete già ammollato la notte precedente) in acqua aromatizzata con sedano, carota, cipolla, alloro, gambi di prezzemolo, aglio e granelli di pepe. Mentre i ceci si lessano, pulite il pesce, eliminando le sacche interne e il piccolo becco dei calamari; l'osso, il becco e le sacche alle seppioline; raschiando con un coltellino il guscio delle cozze e privandole del filamento. fatto ciò, tagliate i calamaretti ad anelli e le seppioline tagliate a listarelle. In un tegame di coccio, soffriggete un trito di aglio e peperoncino, poi mettete a rosolare le listarelle di seppioline; dopo una decina di minuti aggiungete gli anelli di calamaretti, versate il vino bianco e lasciate cuocere per una ventina di minuti. A questo punto unite i gamberi sguosciati, lasciateli cuocere per due minuti e aggiungete le cozze e le vongole precedentemente aperte in una padella con aglio e olio. Ai pesci aggiungete i ceci lessati, la quantità della loro acqua necessaria per ottenere la giusta densità della zuppa e il liquido delle cozze e vongole (accuratamente filtrato) ricavato dalla padella usata per aprirle. Aggiustate di sale e pepe, incoperchiate e fate bollire per qualche minuto. Servite la zuppa calda sopra fette di pane arrostite, guarnendo ogni porzione con un trito di prezzemolo fresco.

lydia capasso napoli

> CREMA DI ZUCCA

Io la faccio con delle zucche piccole che qui si chiamano "calabacín", sono allungate e più rotonde in una delle punte, è dove hanno i semi, sono più dolci delle zucche normali.

1 kg. di zucca, latte q.b., un pizzico di cannella (ma solo un pizzico!!!), una grattatina di noce moscata, sale e pepe, brodo di verdura, parmiggiano 50 gr. di ementhal, un pezzettino di burro

Taglio la zucca a pezzettini dopo averla sbucciata e la metto in una pentola con latte ed un pezzettino di burro, il pizzico di cannella e la noce moscata, sale e pepe, e cuocio a fuoco basso fino a quando la zucca sarà tenera.

La lascio intiepidire e la frullo e la rimetto in pentola aggiungendo un po' di brodo (deve rimanere della consistenza di una crema, ma non troppo solida), aggiungo i formaggi e la scaldo bene. La servo con croustons e un po' di formaggio grattugiato.

María Esther Colciago de Otero Montevideo

> VELLUTATA DI ZUCCA

1 zucca non troppo grande, 1 cipollina tritata, 250 gr. latte, 300 gr acqua, 60 gr farina
4 cucchiainate di parmigiano, 1/2 cucchiaino di dado, Olio, sale e pepe

Tagliare la calotta alla zucca e tenerla da parte; poi svuotare la zucca senza bucarla perché diventerà il contenitore per la minestra .

Tagliuzzare la polpa di zucca a pezzi piccoli; fare imbiondire la cipollina nell'olio poi unire la zucca e farla saltare, unire acqua e latte e portare quasi a cottura: la zucca deve essere tenera, se non bastasse il liquido unire altra acqua. Frullare il tutto con un minipimer, unire il dado , la farina e aggiustare di sale. Eventualmente frullare ancora un po' perché la farina non faccia grumi. Prima di servire unire il parmigiano, versare nella zucca spolverizzare di pepe e portare in tavola, servendo con crostini.

Con il Bymbi:

Mettere olio e cipolla, fare imbiondire poi unire la zucca, l'acqua, il dado, il latte, la farina e portare a cottura. Unire il dado, frullare bene e aggiungere il parmigiano.

Irma Malanga Massucco Grugliasco

> VELLUTATA DI ZUCCA ALL'ARANCIA

Per la vellutata ho usato più o meno mezzo chilo di polpa di zucca tagliata a cubetti, 2 grossi porri, 4 scalogni, uno spicchio d' aglio, un pezzetto di cannella, un peperoncino tritato, due arance, sale, olio e due noci di burro.

Soffriggere nell'olio e. v. d'oliva scalogni, aglio e peperoncino, solo un attimo, giusto per sentire il profumo; aggiungere porri a rondelle e la zucca a pezzi e far rosolare per un paio di minuti. Coprire d'acqua bollente e buttarci dentro la stecchetta di cannella, mettere il coperchio e far sobbollire lentamente per una ventina di minuti. Quando il tutto è cotto, togliere la cannella. A fuoco spento, frullare con il minipimer aggiungendo il burro e il succo delle arance (operazione ultimo momento: il succo deve essere appena spremuto). Servire in ciotoline versandoci sopra ricciolini di buccia d'arancia.

Vi dirò che l'arancia l'ho aggiunta perché la zucca che ho usato per questo piatto, come succede, non era molto saporita ma a pasta pallida, un po' sciocca ed "erbacea". Porri e arancia, che si sposano bene, l'hanno elettrizzata. L'idea dell'arancia me l'ha data un'amica veneziana esperta di zucche, rossana, che cito.

(per i riccioli: si preparano a crudo, con quello stupendo attrezzo che gratta la superficie dell'agrume producendo ricciolini. se non ce l'hai, fai fettine di buccia accuratamente senza parte bianca, quindi taglia a julienne sottile)

> CREMA DI ZUCCA COL PIMENTO

zucca (2.500 gr, buccia e tutto, per 6 persone) a pezzi in una pentola, appena coperta d'acqua (veramente, acqua o meno, e quanta, dipende dalla pasta più o meno dura della zucca); aggiungere due dadi vegetali (in alternativa, ho usato anche l'inglese MARMITE), il sale e far cuocere finché la zucca non si disfa.

buttare nel brodo (se fosse poco aggiungere un po' d'acqua; la zuppa deve essere densa, comunque) 3 manciate di pasta maritata;

macinare pimento e pepe grossolanamente, per ottenere un buon pizzico di polvere per ogni commensale; aggiungere alla zuppa quando la pasta è cotta;

aggiungere tre manciate di parmigiano ogni due persone, mescolare, spegnere.

quando la zuppa è nelle terrine, condire con un filo di olio d'oliva.

accorgimenti: cremosirà rustica, quindi niente frullatori o simili, e grossolanità del pepe e pimento, abbondanti; diciamo che è una crema a "grana grossa"...

Maria Paniccia Roma

> ZUPPA DI PORCINI

Ingr6pax: 1lt brodo, 200gr funghi porcini, 150gr pomodori, uno scalogno, prezzemolo, un rametto mentuccia, uno spicchio d'aglio, 6 fette di pane, parmigiano, burro, olio e.v., pepe, sale

Accendete il tomo a 250 °C. Mondate, lavate e tritate il prezzemolo e lo scalogno separatamente.

Mondate e lavate la mentuccia. Sbucciate l'aglio e schiacciatelo leggermente. Lavate i pomodori e tagliateli a dadi. Eliminate dai funghi la parte terrosa dei gambi, lavateli, asciugateli e tagliateli a pezzi.

Fate soffriggere nell'olio lo scalogno, l'aglio e metà del prezzemolo tritato, unite i funghi, salateli leggermente e insaporiteli per qualche minuto, mescolando. Pepate e aggiungete le foglie di mentuccia. Unite i pomodori, il brodo bollente e il prezzemolo rimasto, mescolate e portate a bollore a fiamma bassa e a pentola scoperta. Fate cuocere per 10 minuti; nello stesso tempo, tostate il pane in forno. Mettete sul fondo di 6 ciotoline una fetta di pane tostato. Eliminate lo spicchio d'aglio dalla zuppa e versatela nelle ciotoline. Distribuite il formaggio grattugiato, il burro a fiocchetti e mettete in forno fino a quando sulla superficie si formerà una leggera gratinatura, quindi servite.

> ZUPPA MAREMMANA

Ingr6pax: 150gr funghi finferli, 130gr funghi porcini, 150gr pomodori, 150gr cipolle, 100gr sedano, 100gr carote, 1lt brodo, salvia, prezzemolo, olio e.v., 2 spicchi d'aglio, 6 fette di pane, pepe, sale

Mondate e lavate il sedano, le cipolle e le carote, quindi tritatele insieme finemente nel frullatore. Lavate la salvia. Eliminate dai funghi la parte terrosa del gambo, sciacquateli se necessario, asciugateli delicatamente e tagliateli a fettine sottili.

Fate appassire il trito di verdure nell'olio, unite i funghi e la salvia. Bagnate con il brodo caldo, salate, pepate e versate il brodo rimasto, quindi cuocete a fiamma bassa per 15 minuti. Nel frattempo mondare, lavate e tagliate a dadini i pomodori. Tritate il prezzemolo dopo averlo mondato, lavato e asciugato. Sbucciate l'aglio. Tostate le fette di pane e strofinatelo con l'aglio. Aggiungete alla zuppa i pomodori e cuocete per altri 5 minuti. Versatela nei piatti sulle fette di pane tostato, cospargete con il trito di prezzemolo e servite immediatamente.

Sonia Pedrilli

> ZUPPA DI LENTICCHIE CON SCAROLE E POLIPETTI AFFOGATI

ingredienti per 6 persone

1 kg di polipetti, olio, sale e peperoncino, 50 g di olive di Gaeta, 10 g di capperini

Per la zuppa

300 g di lenticchie, 1000 g di scarole pulite, olio, aglio, peperoncino, 6 pomodorini

Cuocere le lenticchie con aglio, olio, sale e peperoncino, aggiungere le scarole , precedentemente lessate e tagliate, continuare la cottura per circa 30 minuti.

In tegame di coccio riscaldare l'olio con l'aglio e peperoncino, unire le olive e i capperi, i polipetti e salare, coprire e continuare la cottura per 40 minuti.

Servire la zuppa mettendo nella scodella prima la zuppa di lenticchie e sopra il polipetto.

Anna Moroni

> ZUPPA DI CAVOLO

Tritare cipolla aglio rosmarino lardo e rosolare dolcemente in olio evo. Unire un cavolo bianco a fettine sottili, far appassire poi coprire di brodo (si, anche di dado) e cuocere fino a quando quasi si disfa.

Mettere nel piatto una fetta di pane tostato, coprire con una fettina di "toma" e sopra il brodo bollente di cavolo.

E' una vecchissima ricetta del novese, indicata ora che i cavoli hanno preso qualche notte di freddo.

STEFANIA BRUZZONE GENOVA

> ZUPPE DI LENTICCHIE DI NORCIA

250 gr di lenticchie, 50 gr di olio extravergine di oliva, 200 gr di pomodori pelati

1 carota, 1 gambo di sedano, 1 cipolla di media grandezza, sale e pepe, 1/4 di litro di brodo

Cuocere le lenticchie in acqua ,unendo a freddo il sedano e la carota, portare a bollore e cuocere. In una padella soffriggere nell'olio la cipolla tritata finemente, quando è maturata unire i pomodori sale e pepe cuocere per 5 minuti, quindi unire le lenticchie aggiungendo il brodo di cottura e se necessario del brodo vegetale ben caldo, badando che la zuppa risulti ben densa. Nella mia ricetta io aggiungo dei piccoli moscardini saltati in padella con olio aglio e peperoncino.

Barbara Palermo Trieste

> MINISTRA DI PANE (O RIBOLLITA)

500 gr. di fagioli cannellini lessati in molta acqua

3-4 mazzi di cavolo nero invernale, un mazzo di bietola, mezzo cavolo verza
cotenna di maiale o osso di prosciutto (si può sostituire con pancetta fresca)

2 patate, 2-3 carote, una bella cipolla, qualche costola di sedano

salsa di pomodoro (circa 1 bicch.), olio e.v. abbondante (circa 1 bicch.)

pane casalingo raffermo di 3-4 giorni, possibilmente toscano.

Tagliare grossolanamente la cipolla ed il sedano, e farle rosolare nell'olio. Se si usa la pancetta, farla a dadini e aggiungela al soffritto senza però farla diventare croccante. Aggiungere poi la salsa di pomodoro, le verdure tranciate anch'esse grossolanamente e grondanti la loro acqua di lavaggio e le patate a tocchetti. Se usate, è l'ora anche delle cotenne di maiale o dell'osso di prosciutto. A tutto questo aggiungere due terzi dei fagioli passati e tutta la loro broda di cottura (trucco: ritirare col colino un terzo dei fagioli, ed immergere il minipimer nella pentola ottenendo una crema di fagioli). Non resta che far cuocere per circa 3 ore a fuoco bassissimo, regolando alla fine di sale e aggiungendo una generosa macinata di pepe. Il segreto sta nell'ottenere una zuppa molto saporita ma anche molto liquida. Nel frattempo preparare il pane affettandolo molto sottilmente; nella zuppiera, iniziare con un romaiolo di zuppa che andrà coperto con le fettine di pane; poi di nuovo zuppa, e così via ad esaurimento. Ogni strato dovrà essere sempre ben bagnato di liquido: guai a lasciare del pane asciutto! Terminate con le ultime abbondanti romaiolate di zuppa, e lasciate per una buona mezz'ora riposare e raffreddare un pò la minestra di pane.

Servitela nelle scodelle così come sta, con il classico "C" d'olio sopra: niente formaggio! Anche la cipolla non si usa, almeno oggi: servirà domani, quando la mangerete fredda trovandola ancora più buona appunto con un pò di cipolla affettata sottile sopra. E se la rimangerete riscaldata (attenzione a non farla attaccare sul fondo, è facilissimo!), allora potrete dire di aver mangiato "la ribollita".

Precisazione: si tratta di un piatto popolarissimo, e quindi in pratica ogni famiglia qui ha la sua ricetta. La mia è forse una delle tante, ma viene da una tradizione di almeno 4 generazioni!

Gabriele Giovannelli Prato