

Zuppa di legumi misti BIO



PER 6 PERSONE

Mettere a bagno, per 10/12 ore 300 g di legumi misti (legumi di diverso tipo, importante è che ci sia un 10% di fave spezzate un 10% di piselli spezzati e un 10% di lenticchie decorticate).

Tagliare a cubetti 2 zucchine, 2 carote, 1 pomodoro rosso, 1/4 di cipolla, 300 g di cicoria. In un tegame mettere le verdure e i legumi scolati e sciacquati aggiungere 1/2 bicchiere di olio, sale grosso e maggiorana, aggiungere acqua abbondante sopra il tutto.

Mettere sul fuoco il tegame con il coperchio e quando inizia il bollore abbassare la fiamma.

Far cuocere per circa tre ore, aggiungere un mestolino di salsa di pomodoro e lasciar cuocere ancora fin quando tende ad attaccare sul fondo del tegame.

Servire in ciotole di terracotta con l'aggiunta di crostini e olio crudo.