



PRIMI PIATTI

Zuppa frantoiana

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 ammollare 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 cucchiari 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 aglio. Zuppa frantoiana | 1
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.