

ZUPPA DI LEGUMI

Ingredienti per 4 persone:

- 100 g di fagioli secchi,
- 50 g di ceci secchi,
- 300 g di broccoletti,
- 1 cipolla rossa,
- 1 peperoncino,
- 1 foglia di alloro,
- 2 spicchi d'aglio,
- sedano,
- sale,
- prezzemolo,
- olio d'oliva.

Tenete a bagno separatamente per una giornata fagioli, farro e ceci; scolateli, riuniteli in una casseruola e copriteli di acqua abbondante.

Aggiungete alloro, sedano, prezzemolo, la cipolla a fettine, uno spicchio d'aglio tritato e cuocete per almeno due ore.

Unite i broccoletti a cimette, il peperoncino in rondelle, il sale e cuocete ancora una ventina di minuti.

Condite con poco olio crudo.