

# MESCIUA

Ingredienti per 4 persone:

- 200 g di chicchi di grano tenero,
- 200 g di ceci secchi,
- 200 g di fagioli secchi,
- sale,
- pepe,
- prezzemolo tritato,
- poco olio d'oliva.

Lasciare ammollare in acqua fredda per una notte, separatamente, 200 g di chicchi di grano tenero, 200 g di ceci secchi e 200 g di fagioli secchi.

Al mattino scolare, sciacquare e lessare, separatamente, il grano e i due legumi.

Quando saranno tutti e tre cotti e teneri, unirli assieme con la loro acqua di cottura.

Aggiustare di sale, condire con pepe, prezzemolo tritato e poco olio d'oliva.