

MINESTRA CON IL PANE SOTTO



La minestra con il pane sotto fa parte dei piatti “poveri” della [tradizione laziale](#) e non solo. Veniva e viene preparato principalmente nei mesi invernali in cui c’è una grande varietà di verdure. La minestra viene preparata con verdure, come verze, bietole, cavoli e nelle varianti più tradizionali con cicorie di campo. Alle verdure poi vengono aggiunti legumi vari tipo fave, ceci, fagioli o lenticchie, a seconda della disponibilità del periodo.

Nella tradizione ciociara questo piatto ha un sapore delicato ma allo stesso tempo gustoso perché di norma i fagioli venivano cotti sul fuoco insieme alle cotiche di maiale in tipici vasi di terracotta chiamati “pignate”. È conosciuta anche con il nome di minestra “revotata” o meglio “rvutata” (nel dialetto ciociaro) perché si prepara con del pane raffermo alla base del piatto e sopra questo viene aggiunta la minestra, insomma un piatto di minestra servito al contrario.

Facile 50' Primo

INGREDIENTI (4 PERSONE)

- 100 gr [Borlotti al naturale 400 g](#)
- 1litro e ½ Acqua
- 1 Aglio
- 1 Carota
- 1/2 Cipolla
- 1 cucchiaino Concentrato di pomodoro
- 100 gr Fagioli cannellini De Rica**
- q.b. Olio extra vergine di oliva
- 5/6 fette Pane raffermo (tipo campagnolo)
- 100 gr Parmigiano reggiano
- q.b. Sale
- 1 costa Sedano
- 400 gr Verdure lavate e mondiate (tipo bietola, cavolo nero, puntarelle romane *)

PRODOTTO USATO PER QUESTA RICETTA:



PREPARAZIONE

1. Lavate per bene le verdure e tagliatele a pezzi non molto grandi.
2. Preparate un soffritto con l’aglio, la carota, la cipolla e la costa di sedano; aggiungete le verdure pulite e coprite con l’acqua.
3. Unite il concentrato di pomodoro e fate cuocere lentamente con coperchio per circa 40 minuti.
4. Aggiustate di sale ed aggiungete un po’ di peperoncino a seconda dei gusti.
5. Infine, aggiungete i fagioli e finite di cuocere la minestra per altri 10-15 minuti.
6. Servite la minestra in un piatto fondo (meglio se un piatto in coccio). Coprite il fondo del piatto con il pane a pezzetti, potete spezzare la fetta con le mani.
7. Coprite il pane con la minestra e fate riposare per circa 8 minuti così il pane assorbirà per bene il sapore delle verdure.
8. Prima di portare in tavola spolverate con un po’ di parmigiano reggiano.

NOTE

*a seconda del periodo in cui preparerete la minestra potete usare diversi tipi di verdure come gli spinaci, le verze o anche i cavoli
** potete sostituire parte dei fagioli anche con lenticchie o fave a seconda dei gusti

© 2020 Consorzio Casalasco del Pomodoro Soc.Agr.Coop. C.F. e P.IVA e Reg. Imprese: 00325250199 - R.E.A. CR 98044