

**Minestra di riso con erbe di campo** (Fig. 43)

(A. Claudi)

*Ingredienti per 6 persone:*

- 400 g di fagioli 'cannellini' secchi
- due cipolle medie
- 2-3 mazzi di erbe di campo
- 60 g di concentrato di pomodoro
- 300 g di riso
- olio d'oliva, sale e peperoncino q.b.

Le erbe di campo più indicate per questa pietanza sono il tranapecoro (*Reichardia picroides*), la cicoria (*Cichorium intybus*), il piscialletto (*Taraxacum officinale*), il lattughino (*Valerianella eriocarpa*) e il finocchio selvatico (*Foeniculum vulgare*).

*Procedimento:* Far rosolare la cipolla nell'olio d'oliva ed aggiungere il concentrato di pomodoro diluito con un po' di acqua tiepida. Cuocere ancora per circa un quarto d'ora e unire le erbe di campo sminuzzate grossolanamente. Passare i fagioli, precedentemente lessati in abbondante acqua con odori (se disponibile aggiungere anche un osso di prosciutto), e versare il passato sul fondo sopradescritto. Lasciare cuocere a fuoco lentissimo per circa quaranta minuti. Aggiustare di sapore con il sale e il peperoncino e aggiungere il riso. Portare a cottura. Lasciare riposare la minestra per qualche minuto a fuoco spento e servire con un filo d'olio d'oliva di prima spremitura. Questo piatto può essere servito anche tiepido, c'è chi lo apprezza di più.

**Zuppa di sambelle** (Fig. 39)

(A. Claudi)

*Ingredienti per sei persone:*

- 1 kg g di sambelle (*Allium triquetrum*)
- 1kg di fave granite (ben mature)
- 300 g di pomodori maturi
- 3 patate grandi
- 6 uova
- due costole di sedano
- sale, peperoncino e olio extravergine di oliva q.b.
- 12 fette di pane casalingo abbrustolito



Fig. 39 - Zuppa di sambelle



Fig. 40 - Minestra di fagioli al finocchio



Fig. 41 - Straccetti al dentice