

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