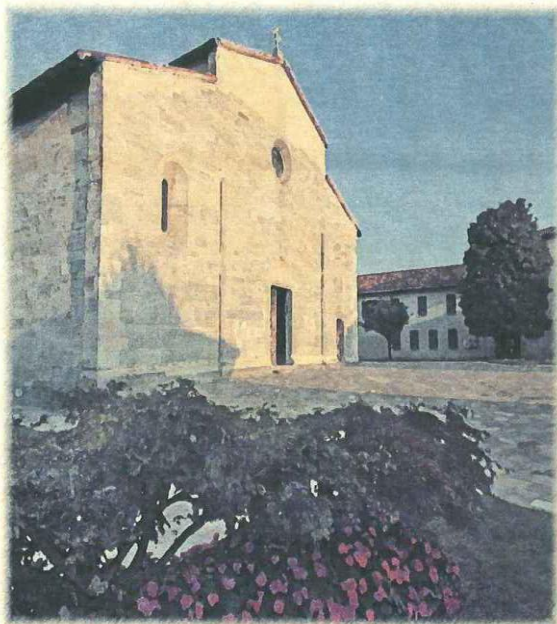


I "Fasòeu" a Tavola

*Nuove e tradizionali ricette della
cucina italiana con i*

"Fasòeu dé Brebiè"

-Fagioli di Brebbia-



Si ringraziano, per la preziosa opera svolta, tutte le persone che hanno creduto, organizzato e collaborato alla realizzazione di questa iniziativa.

Si desidera inoltre ringraziare l'Amministrazione Comunale di Brebbia per la volontà di recuperare un'antica tradizione e puntare alla valorizzazione del territorio, allo sviluppo delle attività agricole e alla promozione dei prodotti tipici locali.

1^a Edizione (2009)

Stampato in proprio da:

Gruppo Volontari & Tavolo delle Idee di Brebbia

Ricerca e stesura testo: *Domenico Gioia*

Grafica e impaginazione: *Alessandro De Gasperin*

Foto: *Marco Bona*

Opera rilasciata sotto licenza *Creative Commons CC-BY-SA*



Prefazione

Il fagiolo dell'occhio appartiene alla specie *Vigna Sinensis* del genere *Phaseolus* delle Leguminose Papilionate, ed è l'unico fagiolo autoctono del Vecchio Mondo, essendo originario dell'Africa e dell'Asia.

Consumato fin dall'antichità, quando era chiamato *Phaseolus*, deve il nome attuale (fagiolo dell'occhio) a una macchiolina rotonda e scura presente al centro della concavità del legume.

La verde campagna di Brebbia, è sempre stata terra feconda e generosa per i suoi abitanti. Le sue dolci colline e l'ampia pianura ben si prestavano ai lavori agresti: era dal lavoro della terra e dai suoi frutti che essi traevano di che vivere e sostenersi. Delle varie coltivazioni che si effettuavano, primeggiava su tutte, sia per qualità che per quantità, quella del "Fagiolo". Ecco perchè seguendo una tradizione che voleva per gli abitanti di ogni paese un particolare appellativo, fu facile chiamare i brebbiesi "Fagioli" o per meglio dire "*Fasòeu*".

La coltivazione di questo prezioso legume era conosciuta nella nostra zona già a partire dal I° secolo d.c. . Si racconta, infatti, che attorno all'anno 43 il console romano a Milano, in visita alle legioni disposte lungo le sponde del Verbano, sostò a Brebbia nel quinto mese mentre erano in corso le *Quitenariam*. Questi erano giochi popolari al termine dei quali veniva immolato su un'ara un agnello (tale altare pagano, dedicato alla dea Minerva, è visibile in parte ancora oggi poiché è incastonato sul portale laterale della chiesa di S. Pietro e Paolo). Il console fece dono al sommo sacerdote di 10 giare contenenti semi del fagiolino dell'occhio.

Nel corso dei secoli, il fagiolo fu adottato anche nei monasteri, dove il precetto di non mangiare carne in certi periodi dell'anno costringeva a sostituirla con cibi che potessero supplire alle carenze proteiche. Divennero perciò simboli di Mortificazione, di Umiltà e di Castità.

Invece al popolo ispiravano ben altri simboli. Grazie alle loro proprietà nutritive e al gusto sapido e corposo, furono considerati afrodisiaci oltre che adatti alla cosmesi femminile. Credenze testimoniate ancora nell'epoca Rinascimentale da Mattioli e da Durante.

Mattioli ne scrisse in questi termini: *«Scaldano i faggiuoli; mangiati nei cibi gonfiano e affannano lo stomaco, ma generano il seme virile, e sollecitano al coito, e mangiati con pepe lungo, zucchero e galanga. Non danno tanto affanno allo stomaco, quando si mangiano con senape o con cardi (...)»*.

Un esperto di piante, Castore Durante, ne suggeriva l'uso alle donne, ma come belletto: *«(...) fanno i faggiuoli belleti le donne, pigliando una libra di faggiuoli e altrettanta medolla di pane bianco, aggiungendo una zucca lunga fresca e tenera tagliata minuta e tenuto il tutto in macera per una notte in latte di capra con mezz'oncia di melone (...)»*

Cfr. P. Mattioli: "Erbario", 1599

Con la venuta del fagiolo importato dalle americhe, infine, il fagiolino dell'occhio fu messo in disparte, in quanto la sua coltivazione era ritenuta meno redditizia, in termini quantitativi, rispetto ai fagioli americani.

Qualche caratteristica

Ricchi di fibre, proteine e gusto i fagioli hanno avuto alterne vicende nella storia della gastronomia.

Con le invasioni barbariche cominciò una contrapposizione, destinata a durare a lungo, tra la carne, alimento nobile e costoso destinato alle mense dei ricchi e i fagioli, umile e semplice cibo dei contadini, ignorato o disprezzato dall'alta gastronomia, ma considerato la "carne dei poveri" per il suo enorme valore nutritivo.

Allora era solo un'intuizione nata dall'esperienza, oggi sappiamo che ben il 24% del contenuto di un fagiolo secco è formato da proteine e il 48% da glucidi. Ma le sue qualità dietetiche non si fermano qui: rispetto alla carne contiene un minor numero di grassi e una maggiore quantità di lecitina, una sostanza capace di sciogliere i grassi che si accumulano nel sangue.

Privi di colesterolo danno congrue dosi di fibra, vitamine del gruppo B, se freschi anche vitamina C, e grande ricchezza di minerali (Calcio, Ferro, Rame, Potassio, Zinco e Fosforo).

I fagioli non hanno effetto ingrassante e sono indicati in vari casi di alimentazione controllata. Ottimo alimento per persone diabetiche poiché i carboidrati in essi contenuti sono lentamente digeribili e assorbibili; chi soffre di colite potrebbe avere problemi a digerirli, a causa della presenza di alcuni zuccheri particolari (raffiniosio, stachiosio).

I fagioli sono ben indicati anche per astenie, anemie e senescenza.

Una recente scoperta scientifica ha anche verificato che mangiare fagioli diminuisce il rischio di ammalarsi di tumore al polmone. Nelle piante di fagioli sono presenti i fitoestrogeni che hanno un ruolo chemioprotettivo, esercitano un'azione simile agli estrogeni, gli ormoni femminili. Vengono anche definiti estrogeni deboli, perché la loro attività biologica, ossia la loro potenza, è mille volte più lieve rispetto agli estrogeni prodotti dal corpo umano.

Anche se è considerato il re delle zuppe, unito a cereali ed altri legumi, questo ortaggio può vantare anche altri innumerevoli impieghi gastronomici: dai primi piatti (minestrone, pasta e fagioli e risotti) ai secondi (fagioli con le cotiche e spezzatino coi fagioli) fino ai contorni (lessati ed in umido).

Affinché i fagioli risultino più digeribili è preferibile consumarli freschi, aggiungendo durante la cottura alcune erbe (salvia, finocchio, timo, rosmarino, cerfoglio, aglio e prezzemolo) che agiscono contro la fermentazione intestinale oppure mangiarli assieme ai pomodori.

E' un errore, invece, sbucciarli, in quanto gli enzimi necessari alla loro assimilazione sono contenuti proprio nelle pellicole.

Non resta che augurarvi una buona lettura e un

Buon Appetito!

I Primi



Zuppa di fagioli con pappardelle

Ingredienti per sei persone:

- 🌀 250 g di fagioli dell'occhio secchi
- 🌀 200 g di pasta tipo pappardelle all'uovo
- 🌀 50 g pancetta affumicata
- 🌀 1 cipolla, 1 gambo di sedano, 1 carota, 2 foglie di alloro
- 🌀 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro
- 🌀 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 🌀 brodo vegetale
- 🌀 sale e pepe

Preparazione

Lasciate in ammollo i fagioli secchi la sera prima (meglio dodici ore).

Tritare finemente cipolla, sedano e carota. Tagliare a pezzetti la pancetta. Mettere l'olio in una casseruola, quando è caldo unire il trito e la pancetta; aggiungere anche l'alloro e lasciar soffriggere fino a quando il grasso della pancetta sarà sciolto. Aggiungere i fagioli scolati, bagnare con un mestolino di brodo e lasciar evaporare, quindi eliminare l'alloro. Ricoprire con un litro e mezzo abbondante di brodo, unire il concentrato sciolto in un poco di acqua calda, salare, pepare e lasciate cuocere a fiamma moderata mescolando di tanto in tanto.

Un quarto d'ora prima di levare dal fuoco, unire le pappardelle spezzettate grossolanamente, aggiustare di sale e pepe e portare a termine la cottura. Condire le porzioni con un filo di olio di oliva extravergine e del parmigiano grattugiato.

Note: per le zuppe e gli umidi si consiglia la pentola in terracotta ed una cottura a fuoco lento.

Zuppa di fagioli alla Gallurese

Ingredienti per sei persone:

- 🌀 ½ Kg di fagioli dell'occhio
- 🌀 250 g di lardo dolce
- 🌀 300 g di cipolle
- 🌀 200 g di patate
- 🌀 300 g di porri
- 🌀 100 g pomodori secchi
- 🌀 1 mazzetto di finocchietto selvatico
- 🌀 1 piccolo cavolo cappuccio o verza se di stagione
- 🌀 5 foglie di lauro
- 🌀 olio extravergine d'oliva
- 🌀 peperoncino e sale

Preparazione

Lasciate in ammollo i fagioli secchi la sera prima (meglio dodici ore). Scolate e lessate i fagioli con le foglie di lauro, nel frattempo mondate le verdure . In una pentola adatta versate poco olio e il lardo tagliato a striscioline, aggiungete i pomodori e il peperoncino tritati finemente, il porro a rondelle, le cipolle a pezzettini, la patata a dadini. Quando i fagioli sono teneri aggiungeteli con la loro acqua nella pentola. Lasciar cuocere a fuoco lento per circa un quarto d'ora. Ora eliminate le foglie di lauro , aggiungete il cavolo e il finocchietto tagliato finemente, e completate la cottura. Lasciate riposare 10 minuti e servite. Condite le porzioni con un filino di olio crudo extravergine e del pecorino grattugiato. Posizionate sopra o sul fondo dei piatti alcuni dadi di pane casereccio tostato.

Note: per le zuppe e gli umidi si consiglia la pentola in terracotta ed una cottura a fuoco lento.

Zuppa di farro e fagioli

Ingredienti per quattro persone:

- 🌀 120 g di fagioli dell'occhio
- 🌀 120 g di farro
- 🌀 160 g di cipolla
- 🌀 ½ lt abbondante di brodo vegetale
- 🌀 8 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 🌀 sale e pepe

Preparazione

Lasciate in ammollo i fagioli secchi la sera prima (meglio dodici ore). Lessateli in acqua non salata per tre quarti d'ora e il farro per venti minuti. Affettate la cipolla, poi farla rosolare in una padella a fuoco medio con un cucchiaino di olio. Scolate i fagioli e il farro, versarli nel soffritto e farli insaporire per uno o due minuti. Aggiungere il brodo vegetale e lasciar cuocere per cinque minuti, poi salare e pepare e portare in tavola ben caldo.

Note: per le zuppe e gli umidi si consiglia la pentola in terracotta ed una cottura a fuoco lento.

Zuppa di fagioli con costine

Ingredienti per sei persone:

- 🍷 150 g di fagioli dell'occhio secchi
- 🍷 150 g di fagioli cannellini secchi
- 🍷 200 g di pasta di grano duro dalla forma a rondelle
- 🍷 ¼ lt di brodo vegetale
- 🍷 2 costine di maiale
- 🍷 1 pezzetto di cotenna di maiale
- 🍷 1 cipolla e 1 spicchio di aglio
- 🍷 olio extravergine d'oliva
- 🍷 sale e pepe nero appena macinato

Preparazione

Lasciate insieme in ammollo i fagioli secchi per otto ore. Quando saranno morbidi sciacquateli sotto acqua corrente e poi scolateli bene. In un tegamino tenete il brodo in caldo su una fiamma bassa. Pelate la cipolla e l'aglio e tritateli entrambi finemente. Fateli rosolare in una pentola velata d'olio, quando sia l'aglio che la cipolla saranno ben dorati aggiungetevi le costine e la cotenna di maiale. Mescolate e infine versatevi anche i fagioli. Salate e pepate a piacere e fate cuocere il tutto a fiamma bassa fin quando i fagioli si spappoleranno (ci vorranno circa due ore). A quel punto versate la pasta, allungate con il brodo caldo e seguite le indicazioni sulla confezione della pasta per i tempi di cottura.

Servite la zuppa ben calda profumandola con pepe nero appena macinato.

Note: per le zuppe e gli umidi si consiglia la pentola in terracotta ed una cottura a fuoco lento.

Zuppa di fagioli alle erbe di campo

Ingredienti per otto persone:

- 🌀 ½ Kg di fagioli dell'occhio
- 🌀 ½ Kg di patate a pezzetti
- 🌀 200 g di coste di bietole a pezzetti
- 🌀 500 g di costine di maiale a pezzetti
- 🌀 300 g di cotiche a pezzetti
- 🌀 battuto di cipolle, aglio, carote e sedano
- 🌀 olio, sale e pepe

Preparazione

Lasciate in ammollo i fagioli secchi la sera prima (meglio dodici ore).

Rosolare nell'olio il battuto, unire la carne, il sale e il pepe. Bagnare con un po' di brodo e cuocere per mezz' ora. Unire i fagioli e coprire con acqua. A metà cottura unire le patate e le coste. Portare a cottura e lasciare riposare per mezz' ora prima di servire.

Note: per le zuppe e gli umidi si consiglia la pentola in terracotta ed una cottura a fuoco lento.

Classica di fagioli

Ingredienti per quattro persone:

- ② 150 g di fagioli dell'occhio
- ② 80 g di prosciutto affumicato
- ② 800 g di pomodoro pelati
- ② 1,5 lt di brodo vegetale
- ② 1 carota, 1 costa di sedano, 2 cipolline
- ② 4 spicchi di aglio, 1 foglia di alloro
- ② 4 cucchiari di olio extra-vergine d'oliva
- ② 5 rametti di timo
- ② 2 peperoncini
- ② sale

Preparazione

Lasciate in ammollo i fagioli secchi la sera prima (meglio dodici ore). Lessate per un'ora i fagioli in una pentola contenente abbondante acqua, unite l'alloro, la carota, il sedano e una cipolla. Rosolate la cipolla rimasta, finemente tritata, in una padella con l'olio, l'aglio non sbucciato, il timo, il prosciutto e il peperoncino. Poi unite i fagioli scolati e un paio di mestoli di brodo e cocete per cinque minuti. Aggiungete quindi i pelati tagliati grossolanamente, il brodo rimasto ben caldo e cocete ancora per venti minuti. Regolate di sale e servite la zuppa ben calda direttamente nei piatti individuali.

Note: per le zuppe e gli umidi si consiglia la pentola in terracotta ed una cottura a fuoco lento.

Risotto ai fagioli dell' occhio

Ingredienti per quattro persone:

- 🍷 200 g di fagioli dell'occhio
- 🍷 400 g di riso
- 🍷 1 lt di brodo di carne o di dado
- 🍷 1 porro, ½ cipolla
- 🍷 1 salamino sotto grasso
- 🍷 1 bicchiere di vino rosso
- 🍷 olio extravergine d'oliva
- 🍷 burro

Preparazione

Lasciate in ammollo i fagioli secchi la sera prima (meglio dodici ore). Riponeteli a freddo nel brodo e portateli a cottura per circa un'ora. Soffriggete a fuoco lento, in una padella da risotto, la cipolla e il porro tritati con olio e burro. Aggiungete al composto il salamino spappolato, privato della pelle e del grasso esterno. Lasciate rosolare il tutto per qualche minuto. Sfumate con il vino e lasciatelo evaporare prima di aggiungere il riso. Dopo una breve tostatura, aggiungete il brodo con i fagioli, a mestoli, fino a cottura al dente.

Note:

Risotto dello sguardo

Ingredienti per quattro persone:

- 80 g di fagioli dell'occhio
- 300 g di riso
- 80 g di pasta di salame d'oca
- 50 g di Grana Padano
- 25 g di cipolla bianca
- 25 g di burro
- 15 g di olio extravergine d'oliva
- 1 lt di brodo di carne
- 1 bicchiere di vino rosso
- sale e pepe

Preparazione

Lasciate in ammollo i fagioli secchi la sera prima (meglio dodici ore).

In una casseruola imbiondire la cipolla, tritata finemente, con un pezzetto di burro e dell'olio extravergine. Aggiungere la pasta di salame d'oca ed i fagioli, precedentemente lessati in acqua salata. Rosolate bene il tutto, aggiungete il riso e tostatelo. Sfumate con un bicchiere di vino rosso e cuocete coprendo con il brodo. A cottura quasi ultimata, aggiungete il formaggio e il brodo rimasto, quindi aggiustate di sale e pepe.

Servite il risotto, decorando con alcuni fagioli dell'occhio lessati ed erba cipollina sminuzzata.

Note:

Risotto "paniscia" con fagioli

Ingredienti per quattro persone:

- 🌀 200 g di fagioli dell'occhio
- 🌀 320 g di riso
- 🌀 100 g di burro
- 🌀 100 g di Parmigiano Reggiano grattugiato
- 🌀 100 g di salsiccia fresca
- 🌀 1 bicchiere di vino rosso
- 🌀 1 porro, 1 cipolla
- 🌀 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 🌀 sale e pepe

Preparazione

Lasciate in ammollo i fagioli secchi la sera prima (meglio dodici ore). Fatto questo, prendete una pentola e riempietela d'acqua. Immergetevi i fagioli scolati e, aggiunto il sale, fate bollire sino alla completa cottura dei fagioli. In una padella antiaderente mettete l'olio e il burro, e fate rosolare la cipolla e il porro tritati fini. Fate cuocere per una decina di minuti, mescolando e aggiungete la salsiccia sbriciolata. Cocete a fuoco lento per dieci minuti, sfumando con il vino rosso e lasciandolo evaporare. Aggiungete il riso, fatelo tostare, unite i fagioli, quindi portate a cottura aggiungendo progressivamente il brodo di cottura dei fagioli. Prima di servire condite con abbondante pepe nero e parmigiano reggiano grattugiato.

Note:

Fagioli con riso e zucca

Ingredienti per sei persone:

- 🌀 225 g di fagioli dell'occhio
- 🌀 450 g di zucca
- 🌀 225 g di riso
- 🌀 150 g di Parmigiano
- 🌀 120 g di burro
- 🌀 sale grosso

Preparazione

Lasciate in ammollo i fagioli secchi la sera prima (meglio dodici ore).

Pulite la zucca, toglietele la scorza e i filamenti e tagliatela a dadini. Mettete a cuocere in una pentola, con un litro e mezzo di acqua salata, i fagioli e la zucca per venti minuti. Togliete la zucca e passatela al passaverdura. Rimettete il passato di zucca di nuovo nella pentola. Versate in pentola il riso e aggiungetegli metà del burro necessario. Dopo dieci minuti aggiungete il rimanente burro e metà del Parmigiano. Cocete ancora per pochi minuti fino a quando quasi tutta l'acqua di cottura sarà evaporata. Trasferite il tutto in un piatto di portata e condite con il Parmigiano rimasto.

Note:

Fagioli con riso e uova

Ingredienti per sei persone:

- 🍷 ½ Kg di fagioli dell'occhio
- 🍷 15 pugni di riso
- 🍷 6 uova fritte morbide
- 🍷 1 cipolla tritata
- 🍷 1 peperone affettato
- 🍷 1 scatola di polpa di pomodoro
- 🍷 1 cucchiaino di zucchero
- 🍷 1 spicchio di aglio tritato
- 🍷 1 peperoncino tritato
- 🍷 sale e olio

Preparazione

Lasciate in ammollo i fagioli secchi la sera prima (meglio dodici ore).

Scaldare l'olio in un tegame e cocetevi il peperone affettato e la cipolla tritata. Quando i peperoni sono teneri aggiungete l'aglio, il pomodoro e lo zucchero e lasciate cuocere per venti minuti al coperto. Aggiungete poi il riso e coprite d'acqua. Riportate il tutto ad ebollizione e dopo dieci minuti aggiungete il peperoncino e i fagioli precedentemente lessati. Regolate di sale e terminate la cottura al coperto (il riso deve essere ben cotto). Aggiungete altra acqua se dovesse asciugarsi troppo.

Disporre la porzione voluta di riso nei singoli piatti e adagiarvi al centro un uovo fritto.

Note:

Pasta e fagioli

Ingredienti per sei persone:

- 🌀 300 g di fagioli dell'occhio
- 🌀 200 g di pasta corta o tagliatelle fatte in casa
- 🌀 2,5 lt di brodo vegetale
- 🌀 1 cipolla, 1 carota
- 🌀 1 gambo di sedano (preferibilmente il cuore con alcune foglie)
- 🌀 3 cucchiaini di passata di pomodoro
- 🌀 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 🌀 3 cucchiaini di panna liquida
- 🌀 sale e pepe

Preparazione

Lasciate in ammollo i fagioli secchi la sera prima (meglio dodici ore). Scolate e lessate, a fuoco basso, i fagioli con il brodo vegetale fino a quando risulteranno perfettamente cotti (circa due ore). Nel frattempo tritate finemente la cipolla, la carota, il sedano e fateli appassire in un po' di olio e un po' di acqua fino a quando risulteranno belli cremosi. Aggiungete ora la passata e fate cuocere ancora per circa cinque minuti. Versate questa salsa sui fagioli. Mescolate e cocete ancora il tutto per circa un quarto d'ora. I fagioli a questo punto dovrebbero risultare molto teneri, quindi, col mestolo forato, raccoglietene poco meno della metà, e passateli al setaccio. Riversate la purea ottenuta nel tegame e quando riprende la bollitura, versate la pasta. Quando la pasta è ben al dente è pronta. Per ultima aggiungete la panna liquida e amalgamate bene il tutto. Aggiustate di sale e di pepe.

Servite subito con un filo di olio extravergine ed una spruzzata di Parmigiano.

Note:

I miei primi

I Secondi



Insalata di trippa con fagioli

Ingredienti per sei persone:

- ② 100 g di fagioli dell'occhio
- ② 1 Kg di trippa di bovino
- ② 2,5 lt di brodo vegetale
- ② 1 cipolla tritata
- ② 1 cipolla fresca
- ② olio extravergine d'oliva
- ② rosmarino, alloro, salvia
- ② bacche di ginepro, stecca di cannella
- ② pepe in grani, chiodi di garofano

Preparazione

Lasciate in ammollo i fagioli secchi la sera prima (meglio dodici ore).

Pulite e lavate la trippa, fatela bollire in una pentola con acqua e aceto per circa mezz' ora, ripetere l'operazione cambiando l'acqua. Scolate la trippa e affettarla finemente. Soffriggete le cipolle tritate, unire la trippa e bagnare con del vino bianco, coprire con tutto il brodo e terminare la cottura. Lasciate intiepidire, unire i fagioli precedentemente lessati e la cipolla fresca affettata, condite con olio, sale e pepe a piacere.

Note:

Insalata di fagioli con sedano e pomodori

Ingredienti per sei persone:

- 🌀 300 g di fagioli dell'occhio
- 🌀 300 g pomodori freschi
- 🌀 2 gambi di sedano con le foglie
- 🌀 2 cipollotti
- 🌀 1 ciuffo di menta
- 🌀 1 ciuffo di basilico
- 🌀 8 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 🌀 sale, pepe e zucchero

Preparazione

Mettete a bagno i fagioli dell'occhio secchi per farli reidratare per almeno quattro ore (meglio dodici ore).

Lavate le verdure e separate le foglie dal gambo di sedano. Lessate i fagioli con le foglie di sedano e non salate l'acqua per non far indurire i fagioli. Mentre i fagioli cuociono tritate gli odori, che daranno profumo e freschezza all'insalata. Tritate la cipolla ed il sedano molto fini, anche con il mixer. Preparate il trito in una insalatiera ampia e condite con ottimo olio di oliva leggero. Unite i fagioli lessati ben scolati, ma ancora caldi e per ultimo unite i pomodori. Mescolate e servite l'insalata tiepida o fredda.

Note: naturalmente potrete preparare questa insalata anche con altri fagioli, ma la buccia sottile di questa varietà ci sembra particolarmente indicata.

Questa insalata si presta ad essere anche un ottimo antipasto.

Insalata di fagioli alla brebbiese con pomodori

Ingredienti per sei persone:

- 🌀 300 g di fagioli dell'occhio
- 🌀 300 g pomodori da insalata
- 🌀 2 spicchi d'aglio
- 🌀 2 foglie di alloro
- 🌀 2 cipollotti
- 🌀 1 cucchiaino di prezzemolo tritati
- 🌀 3 rametti di menta
- 🌀 olio d'oliva, aceto
- 🌀 sale, pepe e zucchero

Preparazione

I fagioli secchi vanno lasciati a bagno per dodici ore circa. Occorre quindi scolarli e sciacquarli. Metteteli a lessare con l'aglio e l'alloro per tre quarti d'ora circa, salando solo alla fine. Una volta cotti vanno fatti accuratamente scolare, e vanno quindi messi in un'insalatiera e conditi con una vinaigrette fatta con olio d'oliva, aceto, sale, una puntina di zucchero e abbondante pepe nero. Si uniscono poi i pomodori, privati dei semi e tagliati a dadini, e i cipollotti affettati a rondelle. Alla fine si aggiunge il prezzemolo e la menta tritati, si aggiusta eventualmente il condimento, e si mescola bene il tutto.

E' buona cosa far riposare un po' l'insalata prima di servire.

Note:

Insalata di fagioli alla brebbiese con patate

Ingredienti per sei persone:

- 🌀 300 g di fagioli dell'occhio
- 🌀 300 g patate
- 🌀 2 spicchi d'aglio
- 🌀 2 foglie di alloro
- 🌀 2 cipollotti
- 🌀 1 cucchiaio di prezzemolo tritati
- 🌀 3 rametti di menta
- 🌀 olio d'oliva, aceto
- 🌀 sale, pepe e zucchero

Preparazione

I fagioli secchi vanno lasciati a bagno per dodici ore circa. Occorre quindi scolarli e sciacquarli. Metteteli a lessare con l'aglio e l'alloro per tre quarti d' ora circa, salando solo alla fine. Una volta cotti vanno fatti accuratamente scolare, e vanno quindi messi in un'insalatiera e conditi con una vinaigrette fatta con olio d'oliva, aceto, sale, una puntina di zucchero e abbondante pepe nero. Si uniscono poi le patate che nel frattempo sono state bollite, pulite e tagliate a dadini e i cipollotti affettati a rondelle. Alla fine si aggiunge il prezzemolo e la menta tritati, si aggiusta eventualmente il condimento, e si mescola bene il tutto.

E' buona cosa far riposare un po' l'insalata prima di servire.

Note:

Insalata di fagioli primavera

Ingredienti per quattro persone:

- ④ 450 g di fagioli dell'occhio freschi sgranati
- ④ 2 spicchi di aglio
- ④ 1 cipolla
- ④ 1 mazzo di basilico
- ④ 2 cucchiaini di formaggio parmigiano grattugiato
- ④ sedano
- ④ olio d'oliva
- ④ sale e pepe

Preparazione

Lessate i fagioli con cipolla e sedano, scolarli e porli in una legumiera. Mettete nel frullatore il basilico, l'aglio, il parmigiano e 1 cucchiaino d'olio e frullare per pochi secondi. Aggiungete altro olio, due cucchiaini del brodo di cottura dei fagioli e 1 cucchiaino di fagioli e frullate di nuovo finché non si ottiene una salsa omogenea. Aggiustate di sale e pepe e versatela sui fagioli mescolando bene prima di servire.

Note:

Insalata del contadino

Ingredienti per sei persone:

- 🌀 ½ Kg di fagioli dell'occhio
- 🌀 200 g di cipolline
- 🌀 ½ Kg di tonno
- 🌀 1 sedano intero
- 🌀 olio d'oliva
- 🌀 pepe

Preparazione:

Lasciate in ammollo i fagioli secchi la sera prima (meglio dodici ore).

Riunite in una insalatiera le cipolline, il tonno sminuzzato, i fagioli, che avete precedentemente lessato a parte, e il sedano tagliato a piccoli pezzi. Condite con abbondante olio e pepe.

Note: potete servire questa appetitosa insalata come piatto unico, completandola con del pane casereccio.

Insalata di fagioli con frutti di mare

Ingredienti per quattro persone:

Per i fagioli:

- 🌀 250g di fagioli dell'occhio
- 🌀 1 spicchio d'aglio
- 🌀 ½ cipolla tritata
- 🌀 1 cucchiaio di mentuccia tritata
- 🌀 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- 🌀 2 cucchiari di aceto bianco
- 🌀 prezzemolo a piacere

Per l'insalata di mare:

- 🌀 250g di frutti di mare
- 🌀 1 limone
- 🌀 1 pomodoro tagliato a pezzettini
- 🌀 2 cucchiari di vino bianco
- 🌀 prezzemolo tritato
- 🌀 peperoncino a piacere

Preparazione

Lasciate in ammollo i fagioli secchi la sera prima (meglio dodici ore).

Lessate i fagioli con acqua, uno spicchio d'aglio tritato e sale. Quando saranno cotti, scolateli e lasciateli raffreddare. Mescolate i fagioli agli altri ingredienti. Cocete i frutti di mare come riportato nell'imbballaggio. Lasciateli raffreddare un po' e aggiungete il succo di limone, il vino bianco, il pomodoro, il prezzemolo e il peperoncino. Serviteli freddi.

Note:

Insalata tiepida di fagioli e gamberi

Ingredienti per quattro persone:

- 🌀 450 g fagioli dell'occhio freschi
- 🌀 ½ Kg gamberi sgusciati
- 🌀 200 g fiocchi di latte
- 🌀 latte
- 🌀 aglio liofilizzato
- 🌀 noci
- 🌀 olio d'oliva
- 🌀 sale e pepe

Preparazione:

Lessate i gamberi in acqua e vino bianco e i fagioli in acqua salata. Scolateli e mescolateli in una terrina con un filo di olio e una macinata di pepe. Frullate i fiocchi di latte insieme a un cucchiaino di aglio in polvere, sale e pepe. Aggiungete latte a filo fino ad ottenere una crema densa e omogenea. Condite l'insalata con la salsa all'aglio e completate con dei gherigli di noce sgusciati.

Note:

Nervetti con fagioli

Ingredienti per quattro persone:

- 🌀 120 g di fagioli dell'occhio
- 🌀 200 g di nervetti lessi
- 🌀 80 g di olio extravergine d'oliva
- 🌀 1 cipolla rossa
- 🌀 aceto di vino bianco
- 🌀 senape
- 🌀 sale e pepe

Preparazione

Dopo aver tenuto i fagioli in ammollo per una notte, lessateli in pentola a pressione per circa mezz'ora. Affettate la cipolla a rondelle e tenetela a spurgare in un bicchiere di aceto per almeno un'ora. Riducete a cubetti i nervetti e raccoglieteli in una ciotola. Aggiungete i fagioli scolati, la cipolla spurgata, mescolate e condite con una salsina ottenuta frullando, a bassa velocità, l'olio extravergine, un cucchiaino di senape altrettanto aceto bianco e un pizzico di sale e pepe. Mescolate e portate immediatamente in tavola.

Note: questa ricetta può essere anche usata per creare un'ottimo antipasto per sei persone.

Fagioli al vino

Ingredienti per sei persone:

- 🌀 ½ Kg di fagioli dell'occhio
- 🌀 250 g di pancetta affumicata tagliata a fette
- 🌀 ½ lt. di vino rosso
- 🌀 50 g di burro
- 🌀 erbe aromatiche (rosmarino, erba salvia, timo)
- 🌀 sale e pepe

Preparazione

Lasciate in ammollo i fagioli secchi la sera prima (meglio dodici ore). Il giorno dopo coceteli nel vino rosso aggiungendo mezzo litro di acqua fredda e le erbe aromatiche. Lasciate procedere la cottura per un'ora e mezzo. Fate dorare nel burro per dieci minuti i fagioli e le fette di pancetta. Serviteli caldi.

Note:

Fagioli alle erbe

Ingredienti per quattro persone:

- 🌀 350 g di fagioli dell'occhio già lessati
- 🌀 250 g di erbe miste di campo (borraggine, finocchietto, gallinella)
- 🌀 1 scalogno
- 🌀 olio extravergine d'oliva
- 🌀 aceto di vino aromatizzato al cerfoglio ed erba cipollina
- 🌀 1 manciata pepe bianco

Preparazione

Preparate un'emulsione con olio, aceto di vino, sale. Disponete i fagioli in un'ampia insalatiera; mescolatevi le erbe lavate, centrifugate e sminuzzate e lo scalogno affettato sottilmente. Condite con l'emulsione preparata e con una macinata di pepe.

Note:

Fagioli alla pizzaiola

Ingredienti per sei persone:

- 🌀 1 Kg di fagioli dell'occhio freschi
- 🌀 4 cucchiaini di salsa di pomodoro
- 🌀 1 costa di sedano
- 🌀 1 spicchio di aglio
- 🌀 3 foglie di salvia
- 🌀 1 noce di burro
- 🌀 prezzemolo tritato
- 🌀 sale e pepe

Preparazione

Mettete i fagioli sgranati in una pentola, versatevi tanta acqua quanto basta perché siano coperti da almeno tre dita, aggiungete una costa di sedano, tre foglie di salvia, l'aglio e due pizzichi di sale. Portate a ebollizione e subito attenuate la fiamma. Cocete facendo sobbollire per un'ora abbondante. Scolateli in un piatto fondo da portata e teneteli da parte al caldo. In un tegame lasciate sciogliere una noce di burro, aggiungete la salsa di pomodoro e il sedano tagliato a rondelle sottili. Fate restringere e versate la salsa sui fagioli. Salate, pepate, mescolate, unite poco prezzemolo tritato e servite.

Note:

Fagioli con acciughe

Ingredienti per quattro persone:

- 🌀 250 g di fagioli dell'occhio
- 🌀 2 spicchi di aglio
- 🌀 5 acciughe
- 🌀 1 bicchiere di aceto di vino
- 🌀 1 giro di olio d'oliva extra-vergine
- 🌀 prezzemolo
- 🌀 sale

Preparazione

Lasciate in ammollo i fagioli secchi la sera prima (meglio dodici ore). La mattina seguente coceteli in acqua rinnovata, su fiamma bassa, per 3 ore, salando verso fine cottura; infine scolateli. In un tegame con fondo oliato mettete gli spicchi di aglio schiacciati, togliendoli quando prenderanno colore. Aggiungete poi le acciughe (dissalate e diliscate) cercando di scioglierle. Unite alle acciughe un bicchiere di aceto facendolo evaporare per qualche minuto a fiamma vivace. Arricchite i fagioli con la salsa di acciughe, un giro d'olio e il prezzemolo tritato. Serviteli dopo averli lasciati a riposo per almeno due ore.

Note:

Fagioli con acciughe speziate

Ingredienti per quattro persone:

- 🍷 300 g di fagioli dell'occhio
- 🍷 50 g di acciughe dissalate
- 🍷 1 cipolla
- 🍷 1 carota
- 🍷 1 costa di sedano
- 🍷 2 spicchi di aglio
- 🍷 cannella
- 🍷 olio d'oliva, aceto
- 🍷 sale e pepe nero

Per il trito:

- 🍷 basilico
- 🍷 mentuccia
- 🍷 salvia
- 🍷 rosmarino
- 🍷 prezzemolo
- 🍷 sedano

Preparazione

Lessate a fuoco basso in acqua aromatizzata con cipolla, carota e sedano i fagioli precedentemente ammollati per dodici ore. Salateli verso la fine della cottura.

Preparate un soffritto con olio e aglio, trito di erbe, cannella e acciughe e cocete il tutto fino a sciogliere le acciughe. Unire l'aceto e far sobbollire per dieci minuti. Aggiungere una macinata di pepe e versare caldissimo sui fagioli lessati.

Note:

Polenta e fagioli

Ingredienti per sei persone:

- 🌀 250 g di fagioli dall'occhio
- 🌀 1 Kg di farina gialla
- 🌀 50 g di burro
- 🌀 200 g di fontina
- 🌀 50 g di parmigiano reggiano
- 🌀 150 g di pancetta
- 🌀 1 tazza di sugo di pomodoro

Preparazione

Lasciate in ammollo i fagioli secchi la sera prima (meglio dodici ore).

Preparate la polenta mescolando molto bene la farina in tre litri e mezzo d'acqua e un pizzico di sale, facendo attenzione a non formare grumi. Dopo quindici minuti di cottura unite il burro, il parmigiano, la pancetta a dadini, la fontina a fette e i fagioli che avrete precedentemente lessato in acqua. Portate a cottura e servite la polenta cosparsa con il sugo di pomodoro.

Note:

Fagioli con ossibuchi

Ingredienti per sei persone:

Per gli ossibuchi :

- Ⓢ 800 g di ossibuchi di maiale
- Ⓢ 50 g di porcini (secchi o freschi)
- Ⓢ 1 cipolla
- Ⓢ 1 spicchio d'aglio
- Ⓢ 1 carota
- Ⓢ 1 gambo di sedano
- Ⓢ un po' di lardo
- Ⓢ olio extravergine di oliva
- Ⓢ rosmarino
- Ⓢ sale e pepe

Per i bocconcini :

- Ⓢ ½ Kg di fagioli dell'occhio freschi sgranati
- Ⓢ 50 g di pancetta affumicata
- Ⓢ 150 g di farina bianca
- Ⓢ 50 g circa di formaggio Asiago
- Ⓢ 2 fette di speck
- Ⓢ 2 fette di prosciutto cotto
- Ⓢ 1 foglia di alloro
- Ⓢ 1 cipollina
- Ⓢ 1 uovo intero

-Fagioli con ossibuchi-

Preparazione:

Mettete a cuocere i fagioli, per un'oretta, con un po' di sale, l'alloro e la cipolla e poi scolateli. Nel frattempo soffriggete gli ossibuchi in un po' d'olio extravergine di oliva e di lardo cospargendoli di sale, pepe e rosmarino (senza esagerare). Quando saranno rosolati aggiungerete la carota, il sedano, la cipolla e l'aglio (è possibile aggiungere anche mezzo bicchiere di vino bianco secco). Verso la fine cottura aggiungete i porcini tagliati sottili e lasciar cuocere per circa un quarto d'ora.

Preparate intanto il composto dei bocconcini: tritate assieme pancetta, speck e prosciutto, formaggio, prezzemolo e aglio (che può essere lo stesso degli ossibuchi che avrete provveduto a togliere a metà cottura). Schiacciate i fagioli con una forchetta fino ad ottenere una purea, aggiungete l'uovo, il trito, un po' di farina e amalgamate bene il tutto. Con questo composto formerete delle palline che verserete in acqua bollente non troppo salata. Le palline saranno cotte quando torneranno a galla (basta qualche minuto).

Disponete gli ossibuchi in un piatto da portate e contornarli con i bocconcini. Servite il tutto ben caldo e irrorato del sugo di cottura degli ossibuchi.

Note:

Salsicce con fagioli all'ucelletto

Ingredienti per quattro persone:

- 🌀 ½ Kg di fagioli dell'occhio
- 🌀 ½ Kg di passata di pomodoro o pomodori pelati ben maturi
- 🌀 8 salsicce
- 🌀 2 spicchi d'aglio
- 🌀 ½ bicchiere di olio extra-vergine d'oliva
- 🌀 salvia
- 🌀 sale e pepe

Preparazione

Lasciate in ammollo i fagioli secchi la sera prima (meglio dodici ore).

Come prima cosa si fanno cuocere lentamente i fagioli in acqua fredda, sale, olio (è bene non terminare la cottura, perchè dopo andranno ripassati e si rischierebbe di farli disfare troppo). Una volta cotti scolateli e tenete da parte un po' del liquido di cottura. Bucherellate le salsicce e mettetele in un tegame con acqua fredda, portate ad ebollizione e fate cuocere cinque minuti tanto per sgrassarle un po'. Rosolate in olio l'aglio e la salvia. Aggiungete la conserva di pomodoro (o i pelati tagliati di grosso) Rimestate un po' e poi aggiungete un po' del brodo dei fagioli. Aggiungete poi i fagioli e aggiustate di sale e pepe. Portare ad ebollizione e poi aggiungete le salsicce. Dare ancora un quarto d'ora di cottura circa. Servite caldo.

Note:

Cotenne con fagioli

Ingredienti per sei persone:

- 250 g di fagioli dell'occhio
- 250 g di Cotenne di maiale
- 40 g di burro
- 100 g Pomodori pelati
- 30 g formaggio Grana grattugiato
- 40 ml Marsala secco
- 1 rametto di rosmarino
- farina bianca
- crostini di pane
- sale e pepe

Preparazione

Mondate i fagioli e metteteli a bagno per dodici ore. Scolateli, sciacquateli e metteteli in una casseruola con acqua fredda abbondante, il rosmarino e poco sale e portateli quasi a cottura. Nel frattempo scottate le cotenne in acqua bollente e poi tagliatele a striscioline larghe un dito. Infarinate le cotenne e fatele rosolare nel burro in un tegame largo e pesante. Regolate di sale e pepe (con un dosaggio di sale contenuto a causa della lunga cottura). Quando le cotenne sono ben rosolate, bagnate con il marsala e lasciate evaporare mescolando di tanto in tanto affinché le cotenne non si attacchino sul fondo. Aggiungete i pomodori pelati e qualche cucchiata di acqua dei fagioli già cotti, in modo da coprire le cotenne. Fate bollire molto adagio per circa due ore. A cottura ultimata, aggiungete i fagioli e lasciate cuocere ancora per circa dieci minuti in modo che i sapori si uniscano.

Servite in scodelline già calde, spolverizzando del grana e accompagnando con crostini di pane.

-Cotenne con fagioli-

Note: la variante più diffusa prevede la cottura delle cotenne in acqua, per poi riunire e soffriggere in casseruola, in un trito di verdure, i due ingredienti di base, già cotti. Parte del burro può essere sostituito da lardo. Omettendo i crostini di pane e il grana diventa un vero e proprio secondo piatto.

Carbonade di vitello con fagioli

Ingredienti per quattro persone:

- 🌀 200 g fagioli dell'occhio lessati
- 🌀 800 g di polpa di vitello (filetto o altri tagli)
- 🌀 100 g di farina bianca
- 🌀 2 bicchieri di vino rosso
- 🌀 2 cipolle
- 🌀 1 spicchio d'aglio
- 🌀 3 chiodi di garofano
- 🌀 alloro, salvia e rosmarino
- 🌀 brodo di carne (anche di dado)
- 🌀 un pizzico di cannella e uno di noce moscata

Preparazione

Tagliate la carne a dadini tipo spezzatino, infarinatela e soffriggetela nel burro, sgocciolatela e mettetela da parte. Nello stesso recipiente dorate le cipolle a rondelle, unite un mestolino di brodo e lasciate asciugare. Aggiungete la carne, le spezie, i gusti legati a mazzetto e il sale. Versate il vino e lasciate evaporare poi, a fiamma bassa, fate cuocere adagio a tegame coperto bagnando di tanto in tanto con il brodo. Scaldate i fagioli con olio d'oliva e lo spicchio d'aglio, quindi posizionate la carne al centro del piatto e i fagioli intorno.

Note:

Polpette di fagioli

Ingredienti per quattro persone:

- 🌀 300 g di fagioli dell'occhio
- 🌀 50 g di formaggio parmigiano
- 🌀 50 g di pangrattato
- 🌀 1 gambo di sedano
- 🌀 1 cipolla
- 🌀 1 carota
- 🌀 2 foglie di alloro
- 🌀 2 uova
- 🌀 2 cucchiaini di olio d'oliva extra-vergine
- 🌀 sale e pepe

Preparazione

Mettete a bagno i fagioli in acqua per alcune ore, in modo che si ammorbidiscano bene, quindi lessateli per un'ora e mezza con le verdure. Scolate i fagioli e passateli, unite i due tuorli d'uovo, il parmigiano e metà del pangrattato, sale e pepe. Amalgamate con cura e, se l'impasto risulterà troppo molle, aggiungete altro parmigiano e pangrattato. Create con le mani delle polpettine, schiacciatele, passatele quindi negli albumi, lasciandovele per qualche minuto, e poi nel pangrattato facendolo aderire bene; a questo punto friggetele nell'olio ben caldo.

Note:

Frittelle di fagioli

Ingredienti per sei persone:

- 🌀 300 g di fagioli dell' occhio
- 🌀 200 g di farina bianca
- 🌀 2 cipolline fresche
- 🌀 acqua minerale gasata
- 🌀 olio d'oliva
- 🌀 sale

Preparazione

I fagioli vanno messi a bagno la sera prima (meglio dodici ore). Dopo l'ammollo lessateli in abbondante acqua con gli aromi (dovrebbero diventare morbidi in tre quarti d'ora). Scolateli e incorporateli, insieme alle cipolline fresche tagliate finemente, in una pastella preparata stemperando la farina in un poco di acqua minerale gasata.

Salate e mescolate bene il tutto. Lasciate riposare l'impasto una mezz'ora. La giusta consistenza dell'impasto la si ottiene quando questo cola senza difficoltà dal cucchiaio e si allarga naturalmente nell'olio bollente. Friggete le frittelle poche alla volta facendo le porzioni con il cucchiaio. Servitele ben calde, spolverate di sale.

Note:

Purea di fagioli

Ingredienti per quattro persone:

- 🌀 200 g di fagioli dell'occhio
- 🌀 50 g di burro
- 🌀 1 cipolla di media grossezza
- 🌀 1 costola di sedano
- 🌀 1 carota, un mazzetto di prezzemolo
- 🌀 mezza tazza di latte caldo
- 🌀 sale

Preparazione

Fate ammorbidire i fagioli per dodici ore in acqua. Scolateli e fateli bollire per circa due ore con abbondante acqua insieme alla cipolla, il sedano, la carota e il mazzetto di prezzemolo. Quando i fagioli saranno cotti scolateli, togliete le verdure aromatiche e passateli, mentre sono ben caldi, nel passa-verdure o al frullatore. Raccogliete la purea ottenuta in una casseruola, unite il burro e fate asciugare a fuoco vivace, rigirando con il cucchiaio di legno in modo che si amalgami bene al burro. Quando il composto sarà piuttosto compatto e sodo, diluitelo con un pochino di latte caldo, in modo da riportare il tutto alla consistenza di una normale purea. Solo a questo punto salate, e quindi servite subito in tavola.

Note:

I miei secondi

I Dolci



Torta di fagioli

Ingredienti per quattro persone:

- 🌀 350 g di fagioli dell'occhio
- 🌀 150 g di zucchero
- 🌀 50 g di burro
- 🌀 ½ limone
- 🌀 ½ bustina di lievito
- 🌀 2 uova
- 🌀 marmellata a piacere

Preparazione

Ammorbidite i fagioli tenendoli per dodici ore in acqua. Fate bollire i fagioli in abbondante acqua per due ore. Passateli al setaccio e aggiungete al passato le uova già sbattute con lo zucchero, il burro fuso, la buccia di limone grattugiata e il lievito. Mescolate bene e poi versate il composto in uno stampo unto di burro. Fate cuocere nel forno a calore moderato per tre quarti d'ora. Servite la torta fredda e ricoperta di marmellata.

Note:

Confettini di fagioli colorati

Ingredienti per quattro persone:

- 🌀 200 g di fagioli dell'occhio
- 🌀 50 g di ricotta
- 🌀 50 g di cacao
- 🌀 50 g di zucchero
- 🌀 50 g di nocciole
- 🌀 50 g di biscotti
- 🌀 1 fialetta di Rhum per dolci
- 🌀 confettini colorati

Preparazione

Ammorbidite i fagioli tenendoli per dodici ore in acqua. Lessate i fagioli, scolateli e passateli al setaccio. Sbriciolate i biscotti e le nocciole. Amalgamate bene il tutto. Formate poi delle palline e passatele nei confettini di zucchero.

Note:

I miei dolci

Indice

PREFAZIONE	4
I PRIMI	8
Zuppa di fagioli con pappardelle	9
Zuppa di fagioli alla Gallurese	10
Zuppa di farro e fagioli.....	11
Zuppa di fagioli con costine	12
Zuppa di fagioli alle erbe di campo.....	13
Classica di fagioli	14
Risotto ai fagioli dell' occhio	15
Risotto dello sguardo.....	16
Risotto "paniscia" con fagioli.....	17
Fagioli con riso e zucca	18
Fagioli con riso e uova.....	19
Pasta e fagioli	20
I miei primi	21
I SECONDI	22
Insalata di trippa con fagioli	23
Insalata di fagioli con sedano e pomodori	24
Insalata di fagioli alla brebbiese con pomodori	25
Insalata di fagioli alla brebbiese con patate	26
Insalata di fagioli primavera.....	27
Insalata del contadino	28
Insalata di fagioli con frutti di mare.....	29

Insalata tiepida di fagioli e gamberi	30
Nervetti con fagioli	31
Fagioli al vino.....	32
Fagioli alle erbe	33
Fagioli alla pizzaiola.....	34
Fagioli con acciughe.....	35
Fagioli con acciughe speziate.....	36
Polenta e fagioli	37
Fagioli con ossibuchi	38
Salsicce con fagioli all'uccelletto	40
Cotenne con fagioli	41
Carbonade di vitello con fagioli	43
Polpette di fagioli.....	44
Frittelle di fagioli	45
Purea di fagioli.....	46
I miei secondi.....	47
I DOLCI	48
Torta di fagioli	49
Confettini di fagioli colorati	50
I miei dolci.....	51

Se volete condividere le vostre ricette, scriveteci pure all' indirizzo di posta elettronica:

ifasoeu@gmail.it

Il presente volume contiene un buon numero di ricette tutte a base di fagioli, e più precisamente di una particolare varietà: i "Fasdeu dé Ørebiè" che rappresentano la coltivazione locale del glorioso e antico fagiolo dell'occhio.

Questo libro di ricette è nato proprio con l'intento di soddisfare i diversi palati ed indicare, a tutti coloro che desiderano gustare questi fagioli, anche le modalità più semplici e veloci per poterlo fare.

Le 36 ricette che compongono questa prima edizione sono destinate a crescere nelle successive edizioni anche con l'aiuto ed i suggerimenti di tutti coloro che si cimenteranno nel creare nuovi modi e ricette per poter gustare i fagioli dell'occhio.

