

RICETTE - Zuppa greca di fagioli (Φασολάδα / Fasolada)



Ingredienti (per 4-6 porzioni di zuppa)

500 g di fagioli bianchi secchi

1 cucchiaino raso di sale

2 coste di sedano

3 carote

1 cipolla

5 spicchi d'aglio

20-30 olive snocciolate

1 cucchiaio di pasta di pomodoro

3 foglie d'alloro

2 rametti di rosmarino

2 litri di brodo vegetale (da 1 dado)

1 mela rossa

sale e pepe

fiocchi di peperoncino

timo

Preparazione

Mettete a mollo i fagioli per 8-12 ore in abbondante acqua con un pizzico di sale; poi scolateli e lavateli bene.

Fate saltare in padella carota, sedano e cipolla tagliati a pezzi grossi (rispettivamente a rondelle, liste e cubi di 1-2 cm) assieme alle olive per circa 15/20 minuti, a fuoco basso (per far ammorbidire ma non brunire le verdure). Verso la fine di questa cottura potete aggiungere l'aglio tagliato a fettine. Alla fine aggiungete la pasta di pomodoro e saltate ancora per 1 minuto, mescolando.

Aggiungete fagioli, foglie d'alloro, rosmarino, brodo (oppure acqua e dado) e la mela, intera (la mela aiuterà la zuppa ad addensarsi rilasciando la sua pectina: si potrà rimuovere alla fine). Coprite la pentola e lasciate sobbollire da 1 ora a 1 ora e mezza.

Controllate di tanto in tanto la zuppa, aggiungendo acqua se necessario (cercate di aggiungere acqua bollente, per non interrompere il processo di bollitura).

Circa 10 minuti prima che la zuppa sia pronta, aggiungete sale e pepe e rimettere il coperchio.

Quando spegnete il fuoco, rimuovete e scartate la mela. Aggiustate di peperoncino, pepe e sale e servite con olive e timo.