

PANE, PIZZE E FOCACCE

Pane cotte

Tradizione: Provincia di Frosinone, Lazio

DOSI

4 persone

Ingredienti per 4 persone

Pane casereccio raffermo	10 fette
Bietola	300 g
Insalata cicoria	300 g
Fagioli	200 g
Ceci	200 g
Fave	200 g
Lenticchie	200 g
Carota	1
Pomodoro maturo	1
Sedano	1 costa
Cipolla	1/2
Peperoncino	1
Aglio	1 spicchio
Acqua	150 cl
Formaggio pecorino grattugiato	100 g
Olio d'oliva	
Sale	

Preparazione

- 1 Mettere a bagno le fave, i fagioli, le lenticchie e i ceci almeno dodici ore in acqua leggermente tiepida. Mondare le verdure, lavarle e tagliarle a listarelle.
- 2 In una casseruola soffriggere la cipolla tagliata a fettine, il peperoncino e lo spicchio d'aglio; unire le verdure tagliate, i legumi, il trito di sedano e carota, il pomodoro e l'acqua.
- 3 Solare e cuocere per circa un'ora, a recipiente coperto. In una casseruola di coccio disporre uno strato di fette di pane, coprire con uno strato di minestra e cospargerlo con il pecorino.

- 4 Proseguire alternando gli strati fino ad esaurimento degli ingredienti. Spolverizzare la superficie con il formaggio e far riposare almeno quindici minuti prima di servire.