



MANGIA E BEVI...

pano sotte

IN CIOCIARIA

Pano sotte (minestra)

circa dieci fette di pane casereccio raffermo, 300 g di bietola, 300 g di cicoria, 200 g di fagioli, 200 g di ceci, 200 g di fave, 200 g di lenticchie, una carota, un pomodoro maturo, una costola di sedano, mezza cipolla, un peperoncino, uno spicchio d'aglio, un litro e mezzo di acqua, 100 g di pecorino grattugiato, olio, sale.

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

Soup

about 10 slices home-made stale bread, 300 g beetroot, 300 g wild endive, 200 g beans, 200 g chick-peas, 200 g broad beans, 200 g lentils, 1 carrot, 1 ripe tomato, 1 celery stick, 1/2 onion, 1 chili pepper, 1 clove garlic, 1 1/2 l water, 100 g grated "pecorino" cheese, oil, salt.

Soak the broad beans, the beans, the lentils and the chick-peas in tepid water for at least 12 hours. Clean the vegetables, wash and slice them finely. Saute the finely sliced onion, the chili pepper and the garlic clove in a saucepan; add the chopped vegetables, the legumes, the finely chopped celery and carrot, the tomato and the water. Add some salt and cook for about 1 hour in a covered saucepan. In an earthenware casserole arrange a layer of bread slices, pour some soup over and sprinkle with the "pecorino" cheese. Continue making layers using up all the ingredients. Sprinkle some more "pecorino" cheese over the top and let stand for at least 15 minutes before serving.