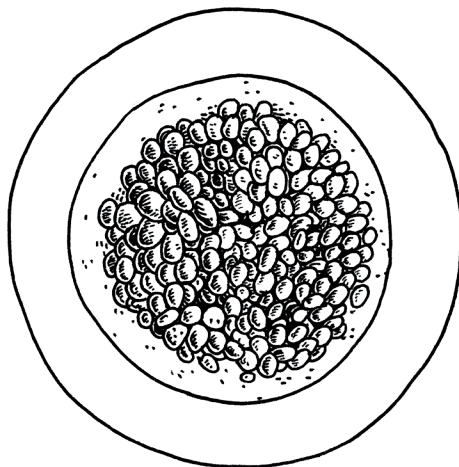


#4

Expo 2015
Regione Liguria
Cooking



Mes-ciùà

Mixed bean soup

Ingredients (6 serves)

200 g chickpeas, 200 g cannellini beans, 50 g spelt (originally, the recipe called for buckwheat), extra-virgin olive oil, salt, freshly ground pepper to top it off.

- ⌚ 2 h
- 👉 easy
- 🏷️ DOC Colli di Luni Vermentino

Soak the pulses separately in water overnight before cooking (chickpeas might require up to 24 hours). Spelt, however, needs to be soaked for only one hour. In the morning, cook them all separately and without salt until al dente. Then put them all together in a large pot and cook for another hour, adding salt only at the end. Just before serving, raw extra-virgin olive oil will add an extra touch of magic to make this dish an absolute feast for the palate.

Ingredienti (6 porzioni)

200 g di ceci, 200 g di fagioli cannellini, 50 g. di farro (anticamente si metteva grano saraceno), olio di frantoio, sale, una macinata di pepe al mulinello per servire.

Fare ammorbidire separatamente i legumi in acqua già dalla sera prima (i ceci addirittura 24 ore prima). Il farro richiede invece un ammollo di un'ora. Al mattino cuocerli tutti separatamente e senza sale lasciandoli al dente. Poi riunirli in una pentola capiente tutti assieme e cuocere ancora per circa un'ora, salando soltanto verso la fine. Assaggiare il sale e al momento di servire è l'olio di frantoio il re della situazione di gioia del palato.