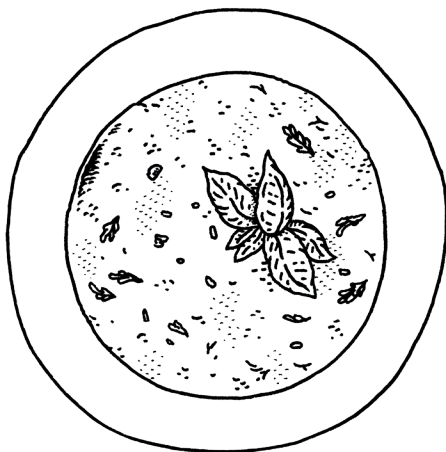


#7

Expo 2015
Regione Liguria
Cooking



Minestrone

Genoese vegetable soup

Ingredients (4 serves)

200 g borlotti beans, 200 g green chards, 80-100 g green beans, 1 aubergine (medium sized), 2 yellow-fleshed potatoes (approx. 300 g), 2 zucchini (approx. 250 g), 100 g peas, 100 g fava beans, 1-2 tomatoes (peeled and seedless), 1 handful dried mushrooms soaked in lukewarm water, 1 stalk of celery (+ optional carrot and onion), 100 g stone head cabbage, 1-2 cloves of white garlic (peeled), 250-300 g short pasta (opt for the small, round grains of scuccusùn, the local declination of cous cous), 2-3 tablespoons basil pesto (made without expensive pine nuts), 1 small glass DOP Riviera Ligure extra virgin olive oil (approx. 80 ml), 2 salted anchovies Mar Ligure IGP (rinsed), coarse salt to taste.

Carefully wash and cut the vegetables (stripes for the cabbage, small cubes for the aubergine, slices for the zucchini...) and peel the potatoes. Boil 1.5 litre water in a large pot, salt, add the garlic (crushed) the mushrooms (squeezed), some oil (1 small glass) and all the vegetables. After 1 hour, take out the potatoes, mash and place them back (they will act as a natural binder). Finally, pour in the pasta and stir till cooked. Serve in soup plates, garnished with pesto (locals sometimes strengthen the sauce with 2 salted anchovies). Serving temperature ranges from lukewarm to cold (summer).

🕒 1 h, 30 min

👉 easy

🏷️ DOP Val Polcevera
Coronata

Ingredienti (4 porzioni)

200 g di fagioli preferibilmente borlotti (in dialetto, lumé), 200 g di biette, 80-100 g di fagiolini senza filo, 1 melanzana media, 2 patate a pasta gialla (circa 300 g), 2 zucchine (circa 250 g), 100 g di piselli, 100 g di fave, 1-2 pomodori grandi già spellati e privati dei semi, 1 manciata di funghi secchi ammollati in acqua tiepida (circa 30 g), 1 gambo di sedano (+ eventuale carota e cipolla, anche rossa), 100 g di cavolo cappuccio, 1-2 spicchi d'aglio bianco privo di camicia, 250-300 g di scuccusùn (è pasta gragnuola), 3-4 cucchiaini di pesto di basilico senza pinoli (circa 80 g), 1 bicchierino di olio extravergine di oliva Riviera Ligure DOP (circa 80 ml), 2 acciughe salate, sale grosso qb.

Lavar con cura e tagliare le verdure (a listarelle il cavolo, a dadini la melanzana, a fette le zucchine...), sbucciare le patate lasciandole intere. In una pentola comoda, ottimamente il coccio, far bollire 1,5 l di acqua salata. Aggiungere l'aglio schiacciato, i funghi strizzati e tagliuzzati (ma alcuni li aggiungono per l'ultima fase di cottura) e un bicchierino d'olio, dopo di che gettare in pentola tutte le verdure. Trascorsa un'ora abbondante a fuoco non aggressivo, togliere dalla pentola e schiacciare le patate, che verranno rimesse subito in cottura come addensante naturale. Infine unire la pasta, di solito corta e consistente, e mescolare di quando in quando sino a piena cottura, che qualcuno protrae "rischiando" quasi il bruciacchiato. Al termine, fuori fuoco, insaporire con una cucchiata di pesto senza pinoli e "corto" di formaggio, e 2 acciughe salate.