

Zuppa di Castagne e Fagioli Ricetta Tradizionale



Ingredienti (per 4 Persone)

250 g di castagne secche (ammollate una notte)
250 g di fagioli borlotti secchi (oppure fagioli cannellini o misti)
1 cipolla rossa di Tropea (o bianca)
1 spicchio di aglio
2 cucchiali di olio extravergine d'oliva (meglio calabrese)
1 rametto di rosmarino
1 foglia di alloro
Sale e pepe q.b.
Pane casereccio tostato

Preparazione

Ammollo

Metti in acqua i fagioli secchi per 12 ore.
Metti in ammollo anche le castagne secche (se non hai castagne fresche).

Cottura dei Fagioli

Cuoci i fagioli in acqua fredda con una foglia di alloro, senza sale, finché diventano teneri (circa 1 ora).

Cottura delle Castagne

In un'altra pentola, lessa le castagne finché morbide.

Unione

In una pentola capiente fai un soffritto con olio, cipolla tritata e aglio.
Aggiungi i fagioli e le castagne già lessati.
Copri con un po' della loro acqua di cottura e lascia insaporire 20 minuti a fuoco lento.

Finale

Aggiungi rosmarino, sale e pepe.
Servi con pane casereccio tostato, strofinato con un po' d'aglio se piace.

Varianti Regionali

Irpinia (Campania) → si aggiungono anche cereali (orzo o grano cotto).
Toscana / Garfagnana → si arricchisce con cavolo nero o erbe di campo.
Sila (Calabria) → la zuppa può includere anche patate silane a dadini per renderla più cremosa.