Verbraucherzentrale Südtirol
Finanziert vom MIMIT D.D. 12. Mai 2025

info@verbraucherzentrale.it

Imbrecciata

Altri ingredienti

Per svuotare la dispensa da legumi e cereali

Zuppe

Fonte: https://www.accademiaitalianadellacucina.it/ricette/ricetta/imbrecciata

Ingredienti per 4 persone:

- 100 g ciascuno di cereali (grano, farro, orzo, granturco) 100 g ciascuno di legumi (ceci, cicerchie, fagioli, fave, lenticchie)
- 100 g di carote
- 1 cipolla di media dimensione
- 3 patate
- 8 cucchiai di olio extravergine d’oliva
- sale

Preparazione:

La sera precedente mettere a bagno, separati, i legumi e i cereali. Il giorno seguente farli cuocere separatamente poiché hanno tempi diversi di cottura. Usare un tegame capiente, versarvi l’olio (quattro cucchiai) e le cipolle tagliate a fette molto sottili e far cuocere con l’aggiunta di brodo (ricavato dall’acqua di cottura di legumi e cereali). Nel brodo mettere anche le carote tagliate a dadini e quando sono a metà cottura unire le patate, anch’esse tagliate a dadini.

Quando il tutto sarà a circa tre quarti di cottura aggiungere tutti i legumi e i cereali, salati, portandoli lentamente a cottura finale con il brodo. Servire il tutto ben caldo, eventualmente con crostini (una ventina di dadolini di pane, fritto poco prima) e quattro cucchiai di olio rimanenti.

Piatto antichissimo e tipicamente propiziatorio. Consumato a Capodanno dai contadini, era considerato di buon auspicio per i futuri raccolti di cereali e legumi.

Tempo di preparazione: ca. 35 minuti, più il tempo per l’ammollo e la cottura dei legumi e dei cereali