



A proposito di zuppe e minestre



**Cialda** ( zuppa di pane raffermo )

Ingredienti per 4 :

2 cipolle

2 pomodori non troppo maturi

Un ciuffo di prezzemolo, 5-6 foglie di basilico

200 gr di pane a fette raffermo

2-3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

Una spolverata di origano

Sale, pepe

Pulire e affettare le cipolle, lavare e tagliare a pezzetti i pomodori, versare tutto in una casseruola aggiungendo prezzemolo e basilico tritati, l'olio, il sale e circa 1 litro di acqua: portare a bollore cuocendo per 10 minuti. Nel frattempo

Disponete le fettine di pane raffermo nei piatti cospargendo con l'origano e versare sopra il brodo bollente servendo subito. Volendo spolverizzare con pecorino.

Questo è un piatto di tradizione contadina, ma delicato come sapore e facilissimo da realizzare



### **Crema di cicerchie**

*Ingredienti per 4 :*

*500 gr di cicerchie secche  
Mezzo cucchiaino di bicarbonato  
100 gr di ciccioli di maiale  
4 fette di pane raffermo  
Sale*

*Le cicerchie sono legumi molto simili ai ceci,ma con sapore più deciso: possono essere sostituite dai ceci.*

*Le cicerchie vanno messe a bagno in acqua e bicarbonato per 12 ore ,trascorso questo tempo vanno sgocciolate e poste in una casseruola coperte di acqua e portate a cottura a fuoco basso per circa 2 ore .Quando saranno cotte,sarà necessario regolare di sale e poi verranno trasformate in crema dal passa verdure aggiungendo un po' dell'acqua di cottura,quanto basta per ottenere una crema densa Verranno servite su fette di pane raffermo,cospargendo con i ciccioli di maiale precedentemente saltati in una padella antiaderente*



### **Zuppa d'agnello alla pugliese**

*Ingredienti per 4 :*

*800 gr di polpa d'agnello  
700 gr di piselli freschi  
1 cipolla piccola  
50 gr di lardo*

1 uovo  
4-5 cucchiaini di olio extravergine d'oliva  
Prezzemolo, sale ,pepe  
2 cucchiaini di pecorino

Tagliare la polpa d'agnello a pezzi eliminando le ossa, sgranare i piselli, affettare la cipolla ,tagliuzzare il lardo. In una pentola mettere olio,lardo ,cipolla e far dorare ,aggiungere l'agnello ,alzando la fiamma per sigillare subito la carne che dovrà risultare dorata uniformemente . A questo punto coprire con mezzo litro d'acqua calda ,i piselli,sale e pepe .Cuocere a fuoco basso per circa 2 ore ,intanto sbattere l'uovo con il formaggio e il prezzemolo,e a cottura ultimata versare questo composto nella pentola girando energicamente in modo da stracciare l'uovo .Servire accompagnando con fettine di pane tostato

**Buon appetito.....cercate di non essere mai soli a tavola .....**



