

Zuppetta di coda di rospo, fagioli cannellini e pasta di mais

ricetta dello chef Massimo Ogliotti e della ricercatrice CRA-INRAN Stefania Ruggeri, componente del Network Italiano Promozione Acido Folico

Vi proponiamo una zuppa molto semplice da realizzare ma molto gustosa. Per realizzarla abbiamo scelto i fagioli, alimenti fonti di folati. Ricordatevi di consumare i legumi almeno 2 volte alla settimana: sono solo alimenti ricchi in folati, e hanno altre proprietà benefiche: abbassano i livelli di colesterolo plasmatico.

Li serviamo con un pesce molto gustoso: la coda di rospo.

Ingredienti per 4 persone (pesi al netto degli scarti)

240 g di coda di rospo
120 g di fagioli cannellini (secchi) , 400 g se in scatola
60 g di pasta di mais formato conchiglie
15 g di concentrato di pomodoro
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
timo
alloro
1 pizzico di sale fino
pepe nero

Suggerimento: se volete una zuppa davvero prelibata utilizzate i fagioli risina di spello : sono una varietà di cannellini, particolarmente morbidi e dal sapore molto delicato.

Esecuzione

- Ammollare i fagioli cannellini per il tempo necessario (6-8h) e procedere con la precottura in acqua bollente per 5 minuti. Scolare e completare la cottura in 1 litro di acqua con alloro per altri 30/35 minuti.
- Filtrare i fagioli conservando l'acqua di cottura e separarne $\frac{1}{4}$ da frullare a crema con il concentrato di pomodoro, stemperare la crema ottenuta con l'acqua di cottura fino ad ottenere la consistenza gradita.
- Cuocere molto al dente la pasta di mais.
- Spadellare con l'olio extravergine di oliva le code di rospo con un po' timo e l'aglio schiacciato, che verrà eliminato a fine cottura .
- Impiattare le fondine versando la zuppetta, i fagioli interi, la coda di rospo.
- Completare con pepe da mulinello