



LA SPORTA

Il rifiuto a produrre e consumare l'infelicità del mondo

La Comunità della Sporta, Via L. da Vinci 35 - Lecco
tel. 0341.287691 renzo59@tiscali.it

PRIMI PIATTI ZUPPA VEGETARIANO

Zuppa imperiale

X 4 persone

200gr ceci; 150gr. gamberetti sgusciati; aglio; olio extravergine d'oliva; prezzemolo; peperoncino (facoltativo) 250gr. pasta per minestre; brodo vegetale, sale e pepe.

Far soffriggere l'aglio tritato con il prezzemolo e l'olio extravergine d'oliva, appena rosolato mettere i gamberetti e farli cuocere infine mettere i ceci (se sono secchi metterli in acqua almeno 12 ore prima, il legume passato in acqua ha il vantaggio di rinvenire e essere più digeribile) ed il peperoncino. Rosolare qualche minuto ed aggiungere brodo in modo da coprire abbondantemente il composto fin qui fatto. Appena i ceci sono cotti passare al setaccio o passaverdura metà dei ceci in modo da addensare la minestra. Cuocere la minestra insieme al passato in modo da farla addensare e aggiungere a crudo un filo d'olio extravergine d'oliva e servire dopo aver aggiustato di sale e pepe.