



Città di Cuneo

Fagioli

UN PIENO DI SALUTARE ENERGIA



METAFOR EDIZIONI



Fagioli

un pieno di salutare energia

L'attualità delle tradizioni i Ricettari - anno 13 n.13

Il ricettario è stato realizzato con la collaborazione
dell'Assessorato all'Agricoltura del Comune di Cuneo

Si ringrazia il Comitato di San Sereno



©2012METAFORE

Via 28 Aprile, 4 - 12100 Cuneo

Il Fagiolo Cuneo Igp, ha ottenuto nel maggio 2011 - dopo un corposo iter burocratico affrontato con impegno dal Consorzio per la valorizzazione e tutela - l'ambito riconoscimento d'Indicazione Geografica Protetta da parte dell'Unione Europea. Con le associazioni agricole è stato scelto quale prodotto protagonista dell'ottantacinquesima Mostra Regionale Ortofrutticola della Città di Cuneo. Scelta che capita "a fagiolo", dato che questo legume ricco di proteine e ferro, ha quasi le stesse proprietà nutrizionali degli alimenti a base di carne, combinate ai vantaggi dovuti alla scarsa presenza di grassi ed alla elevata quantità di sali minerali. La varietà di Fagiolo Cuneo si è sempre distinta a livello europeo per l'ottima qualità dovuta alle capacità dei nostri produttori, la cui tradizione si tramanda da generazioni ed alle caratteristiche del terreno che originano un prodotto con una maggiore percentuale di ferro e con peculiarità che lo rendono diverso e migliore rispetto alla media.

Il tredicesimo ricettario della collana abbinata alla Mostra Regionale Ortofrutticola, dedicato appunto al fagiolo, ci fornisce informazioni per conoscere, reperire e consumare il fagiolo Cuneo, attingendo alla corposa tradizione cuneese legata all'impiego dei fagioli in cucina, proponendo anche ricette pensate per facilitarne il consumo da parte di tutti, bambini compresi.



Gabriella Roseo
assessore all'Agricoltura del Comune di Cuneo



FAGIOLO CUNEO IGP

L'indicazione Geografica Protetta (I.G.P.) "Fagiolo Cuneo" designa esclusivamente il frutto dei seguenti ecotipi e varietà di fagiolo rampicante (*Phaseolus vulgaris* e *Phaseolus coccineus*) e loro affini derivanti da attività di ulteriore miglioramento genetico:

Ecotipi: Bianco di Bagnasco, Vedetta;

Varietà: Billò, Spagna Bianco, Stregonta, Bingo, Rossano, Barbarossa, Solista, Millenium.

CARATTERISTICHE FISICHE

Colore: Il colore del fiore e della granella devono essere, per il Billò, violetto per lo stendardo e rosa per le ali, bianco lo stendardo e le ali per lo Spagna Bianco e il Bianco di Bagnasco, violetto lo stendardo e rosa-violetto-bianco le ali per il gruppo dei Borlotti. Il colore della granella deve essere, per il Billò, con screziature bruno-violacea su fondo crema, bianco per lo Spagna Bianco e il Bianco di Bagnasco, con striature rosa-rosse su fondo crema per il gruppo dei Borlotti. Le tre tipologie di fagioli secchi IGP non devono presentare alterazioni di colore e di aspetto esteriore tali da compromettere le caratteristiche standard con una tolleranza massima complessiva del 1,5% di impurità intese come prodotto spaccato, macchiato, tonchiato o alterato a livello di colorazione. **Diametro:** Il diametro minimo verticale e orizzontale della granella non può essere, rispettivamente, inferiore a 9 e 14 mm per il Billò, 13 e 20 mm per lo Spagna Bianco, 8 e 14 mm per il Bianco di Bagnasco, 9 e 15 mm per il gruppo dei Borlotti.

UN PO' DI STORIA

Il Fagiolo Cuneo ha una forte "reputazione" sul territorio nazionale, sia a livello commerciale che a livello di consumi, in quanto fortemente stimato ed apprezzato soprattutto per le sue caratteristiche peculiari sia sotto l'aspetto organolettico, sia a livello socio-economico nonché storico culturale. Esiste una tradizionalità che si tramanda da padre in figlio nel coltivare il fagiolo rampicante. Una coltura che sicuramente necessita di molta manodopera e che nell'areale di Cuneo è esclusivamente di tipo familiare. Ne sono ancora un esempio oggi i "raduni famiglia" dove i componenti la famiglia stessa, i parenti e gli amici si ritrovano per aiutare il conduttore aziendale a "sfilare" le piante di fagiolo "Billò" secco prima della trebbiatura, a seminare e piantare le canne. Anche su questo aspetto c'è un forte legame tra il produttore e questo tipo di tecnica colturale in quanto esiste solo ed esclusivamente nell'areale cuneese la tradizione di legare quattro canne insieme nella parte apicale a formare una specie di "tenda da indiano". Significative sono anche le notizie storiche relative alla commercializzazione del fagiolo Cuneo: fin dal 1877 e dai bollettini dei mercati del 1900 si hanno notizie della commercializzazione dei fagioli bianchi e comuni. Significativo è un fatto risalente all'autunno del 1916: accertato che il fagiolo di Cuneo veniva spesso immesso nei mercati di altre province quale per esempio Genova e Venezia il capo ufficio di Polizia del municipio di Cuneo segnalò al Sindaco e alla Giunta Municipale la necessità di prendere urgenti provvedimenti per limitare l'esportazione del fagiolo al di fuori della provincia Granda per non far lievitare i prezzi dovuti per altro alla scarsità di prodotto ed anche ad oggettive preoccupazioni belliche.

Consorzio per la Tutela e la Valorizzazione del Fagiolo di Cuneo

c/o Camera di Commercio

Via Emanuele Filiberto, 3

12100 - CUNEO (CN)

Tel.: 0171/318818 Fax: 0171/696581



Curiosità e istruzioni per l'uso

Notevole importanza trova il fagiolo Cuneo anche nel settore gastronomico. Sono tantissime le ricette nelle quali si trova come ingrediente "principe". Tra queste "il minestrone di fagioli" che ha come ingredienti fondamentale oltre all'aglio, il lardo, i porri, le patate, il peperoncino, l'olio, il sale il "fagioli Cuneo".

Dalle analisi effettuate sul fagiolo Cuneo e su altre tipologie di fagioli italiani ed esteri, risulta che la percentuale di proteine di ferro è nettamente superiore sul fagiolo Cuneo. Ciò significa che la vocazionalità pedoclimatica è strategica e l'areale di Cuneo dimostra di avere tutte le caratteristiche idonee per originare un prodotto diverso dagli altri. Pertanto, si può dedurre che il fagiolo Cuneo, ricco di proteina e ferro, ha quasi le stesse proprietà nutrizionali degli alimenti a base di carne presentando, però, rispetto agli stessi, i vantaggi di scarsa presenza di grassi ed una elevata quantità di sali minerali. Particolarmente significativa è la Sagra di S. Sereno che si svolge in Frazione di San Rocco Castagnaretta a Cuneo in cui sono offerte ai visitatori degli assaggi con specialità tipiche a base di fagiolo

Etichettatura

L'Igp Fagiolo Cuneo allo stato di maturazione cerosa da sgusciare viene immesso al consumo in appositi imballaggi in plastica, in cartone o in confezioni sigillate (vassei, cartoni, sacchetti e similari), materiali per uso alimentare con un sigillo di garanzia non riutilizzabile della capacità di gr 100 e loro multipli. Le confezioni devono recare obbligatoriamente sull'etichetta, a carattere di stampa chiaro e leggibile, oltre al simbolo grafico comunitario, alle relative menzioni ed alle informazioni corrispondenti ai requisiti di legge, la seguente ulteriore indicazione: "IGP Fagiolo Cuneo". Per l'Igp Fagiolo Cuneo allo stato secco è consentito il riconfezionamento a condizione che il soggetto sia iscritto nell'apposito registro. Sulle tipologie secche il prodotto raccolto è la granella la quale deve

essere lavorata per la cernita, pulitura e calibratura del prodotto. In seguito avviene il confezionamento. Tutte le fasi sopra descritte dovranno essere svolte nell'area di produzione del Fagiolo Cuneo, a parte quella di confezionamento che può essere condotta su tutto il territorio della Comunità Europea. In quest'ultimo caso è obbligatorio, però, sempre l'iscrizione di tutti i soggetti coinvolti nella filiera negli appositi registri. In ogni caso l'etichettatura deve riportare la dizione completa "IGP Fagiolo Cuneo" in aggiunta a tutte le altre indicazioni di legge. È consentito l'uso di indicazioni aggiuntive che facciano riferimento esclusivamente a nomi e ragioni sociali di produttori o confezionatori, senza che siano tali da trarre in inganno i consumatori, mentre è obbligatorio il riferimento al nome della varietà.

VALORI NUTRIZIONALI PER 100 GRAMMI DI FAGIOLI BORLOTTI FRESCHI CRUDI

PARTE EDIBILE	%	52
ACQUA	g	60,8
PROTEINE	g	10,2
LIPIDI	g	0,8
CARBOIDRATI	g	22,7
AMIDO	g	19,5
ZUCCHERI SOLUBILI	g	1,2
FIBRA TOTALE	g	4,8
ENERGIA	kcal	133
	kJ	557
SODIO	mg	2
POTASSIO	mg	650
FERRO	mg	3
CALCIO	mg	44
FOSFORO	mg	180
TIAMINA	mg	0,24
RIBOFLAVINA	mg	0,1
NIACINA	mg	2,7
VIT A RET. EQ.	mcg	18
VIT C	mg	10

Nelle precedenti edizioni dei ricettari sono già state pubblicate ricette che impiegano i fagioli e che potranno essere consultate e stampate accedendo al sito internet del Comune di Cuneo che ospita in una apposita sezione tutti i ricettari ad oggi pubblicati. Di seguito il link completo:

<http://www.comune.cuneo.gov.it/attivita-promozionali-e-produttive/agricoltura-industria-artigianato-sanita-turismo/i-ricettari-di-san-sereno.html>

Ecco edizione e titolo ricetta per facilitare le ricerche:

2000 - Pranzare con composte, conserve & C.

L'attualità delle tradizioni i Ricettari - anno 1 n.1

Fagioli sott'olio

2001 - L'Orto in Tavola

L'attualità delle tradizioni i Ricettari - anno 2 n.2

Pasta e Fagioli

Minestrone di farro e fagioli

Zuppa di fagioli e orzo

Fagioli misti in insalata

Purè di fagioli

Fagioli all'uccelletto

Fagioli al brandy

Torta di fagioli

2003 - Minestre, Zuppe e vellutate

L'attualità delle tradizioni i Ricettari - anno 4 n.4

Minestra di Fagioli

2008 - Ricette in Rosso per migliorare l'umore

L'attualità delle tradizioni i Ricettari - anno 9 n.9

Fagioli alla paesana

Fagioli rossi stufati alla piemontese

Vellutata fredda di fagioli ed orzo

Tagliatelle con sugo di fagioli



Un pieno di salutare energia

Cannelloni ai fagioli rossi	p 10
Cous cous con fagioli rossi e	p 12
Crema Di Zucca E Borlotti	p 13
Crocchette gratinate ai fagioli	p 14
Fagioli rossi in Crema piccante	p 15
Hamburger di fagioli rossi	p 16
Humus di fagioli rossi	p 17
Ola al forn	p 18
Pera cotta ai fagioli in salsa di uva	p 20
Torta dolce di fagioli alle nocciole	p 21
Zuppetta Di Scarola E Fagioli	p 22



CANNELLONI AI FAGIOLI ROSSI

Ingredienti per 4 persone

200 g di fagioli rossi secchi

300 g di pomodori pelati

120 g di parmigiano grattugiato

50 g di burro, 2 tuorli d'uovo

1 cipolla, 1 spicchio d'aglio

2 foglie di alloro, 2 rametti di rosmarino

1 ciuffo di salvia, 1 ciuffo di basilico

1/2 bicchiere di vino bianco

6 cucchiaini di olio extravergine di oliva (e.v.o.)

1 cucchiaino di bicarbonato, sale e pepe

Per la pasta: 400 g di farina 00, 3 uova,

1 cucchiaio di olio extravergine, sale

Accessori: mattarello o sfogliatrice

Procedimento

Mettete i fagioli in un recipiente, copriteli con acqua fredda e aggiungi 1 cucchiaino di bicarbonato. Lascia a bagno per 12 ore. Sciacquateli e mettete a lessare in una casseruola con 600 ml. di acqua bollente e 2 foglie di alloro, a fuoco basso e incoperchiati, per 2 ore.

Intanto, disponete su una spianatoia la farina a fontana, aggiungete 3 uova sguosciate, 1 cucchiaio di olio e.v.o e 1 pizzico di sale. Impastate fino a rendere il composto omogeneo. Coprite con un canovaccio pulito e lasciate riposare al fresco per 30 minuti.

Sbucciate la cipolla, tritatela e fatela appassire per 3 minuti in una padella con 3 cucchiaini di olio e.v.o. Unite i pomodori pelati ben scolati e schiacciateli con il cucchiaio di legno per ridurli a pezzi. Coprite e cucinate a fuoco medio per 30 minuti, mescolando ogni tanto.

Terminata la cottura dei fagioli mettetene una manciata da parte e passate gli altri al passaverdura riponendo il passato in una ciotola, aggiungete al composto la salsa di pomodoro - dopo averne messo da parte 3 cucchiaini e i tuorli delle due uova rimaste. Lavate il rosmarino, staccate gli aghi e tritateli finemente aggiungendo metà agli altri ingredienti. Condite con 80 g di parmigiano grattugiato, sale e pepe macinato amalgamando bene tutti gli ingredienti.

Stendete la pasta col matterello o la sfogliatrice in sfoglie spesse circa 3 mm., tagliatela poi in quadrati di 8/10 cm. per lato. Spalmate ogni quadrato con l'impasto e arrotolatelo. Imburrate una pirofila e disponetevi i cannelloni, condendo con il burro a fiocchetti e con il parmigiano grattugiato. Cuocete in forno caldo a 180° per 20 minuti. Lavate salvia e basilico e tritate le foglie sottili insieme allo spicchio d'aglio pelato. Mettete il trito in un tegamino, aggiungendovi il rosmarino rimasto, ½ bicchiere di vino bianco, 1 pizzico di sale e 3 cucchiaini di olio e.v.o e lasciate bollire a fuoco basso per 15 minuti. Filtrate il liquido e amalgamatelo alla salsa di pomodoro e ai fagioli tenuti da parte. Sfornate i cannelloni, mettetene una porzione in ogni piatto e servite subito accompagnando con 2 cucchiaini della salsa preparata.





COUS COUS CON FAGIOLI ROSSI E ...

Ingredienti per 4 persone

*200 g cous cous, 110 g fagioli rossi secchi
3 peperoni (rossi e gialli), 160 g tonno al naturale
paprika forte, paprika dolce, peperoncini messicani
prezzemolo, ¼ cipolla bianca, olio e.v.o
olio al peperoncino, sale, pepe nero*

Procedimento

Mettere in ammollo i fagioli per circa 10 ore e cuocerli in pentola a pressione per circa 30 minuti dal fischio.

Tagliare i peperoni e privarli dei semi; cuocerli in padella con la cipolla ed un filo d'olio. Salare, pepare ed insaporire con la paprika forte ed il prezzemolo; quasi a fine cottura aggiungere i peperoncini, affettati molto finemente.

Far bollire 200ml di acqua salata con un cucchiaio d'olio, spegnere il fuoco ed aggiungere il cous cous; lasciar riposare finchè non assorbe l'acqua, quindi sgranarlo con una forchetta.

In una ciotola mescolare il cous cous con i fagioli, i peperoni ed il tonno, insaporire con paprika dolce ed un cucchiaio di olio al peperoncino.



CREMA DI ZUCCA E BORLOTTI

Ingredienti per 4 persone

600 g zucca, 200 g fagioli borlotti secchi

200 cl brodo, 1 porro, 1 cipolla

1 gambo sedano, 1 carota

1 rametto rosmarino, 1 ciuffo prezzemolo

2 cucchiaini olio e.v.o, pane casereccio

sale e pepe

Procedimento

Mettete a bagno i fagioli in acqua la sera precedente. Il giorno dopo mondate e lavate le verdure, quindi affettate il porro, il sedano, la cipolla, la carota e tagliate a dadini la zucca. Mettete le verdure in una casseruola, aggiungete i fagioli scolati, salvia e rosmarino tritati, poi coprite con circa 2 litri di brodo. Unite l'olio e cuocete per circa 1 ora. Scolate un mestolo di fagioli e frullate (o passate al passaverdura) la restante minestra ottenendo una crema liscia; aggiustate di sale e pepe. Riunite i fagioli, scaldate la crema ancora per qualche minuto, cospargete con prezzemolo tritato e servite con fette di pane tostato in forno.





CROCCHETTE GRATINATE AI FAGIOLI

Ingredienti per 4 persone

400 g di latte, 300 g di fagioli rossi secchi,

35 g di farina bianca, Burro

1 uovo + 2 tuorli, 1 cipolla piccola

4 cucchiaini di parmigiano, 1 foglia di alloro

1 pizzico di cannella, sale, pepe

Procedimento

Mettete i fagioli in ammollo per circa 6 ore, quindi poneteli a cuocere in acqua inizialmente fredda, aromatizzata con 1 piccola cipolla e con 1 foglia d'alloro, per circa 1 ora e mezza. Scolateli bene, passateli al passaverdura usando il dischetto medio e raccogliete il ricavato in una ciotola.

Mescolatevi un uovo e due cucchiainate di parmigiano, salate, pepate e aromatizzate con un pizzico di cannella.

Preparate la besciamella: fate sciogliere in una casseruolina il burro, mescolatevi la farina tenendo il tutto sul fuoco, poi versatevi sopra, a filo, il latte caldo mescolando con un cucchiaino di legno perché non si formino grumi.

Cuocete per circa 10 minuti poi togliete dal fuoco, salate, unite 2 cucchiainate di parmigiano e i tuorli uno per volta, non unendo il successivo finché il precedente non sarà stato bene amalgamato. Con due cucchiaini prendete un po' dell'impasto dei fagioli preparato dandogli la forma di "quenele". Formatene tante altre allo stesso modo con il restante impasto. Appoggiatele sulla placca del forno imburrate e copritele delicatamente, ad una ad una, con la besciamella. Passate a gratinare nel forno a 250 gradi per circa 10 minuti e servite le crocchette calde o tiepide.



FAGIOLI ROSSI IN CREMA PICCANTE

Ingredienti per 4 persone

*3 cucchiaini di olio e.v.o., 2 cucchiaini di Triplo concentrato di pomodoro, 1/2 cipolla rossa
200 ml circa di passata di pomodoro
400 g circa di fagioli rossi (peso sgocciolato)
1 tazza di brodo di verdura caldo
prezzemolo tritato q.b., peperoncino fresco q.b.
1 pezzetto di peperone rosso (facoltativo)
sale e pepe q.b.*

Procedimento

In un tegame, preferibilmente di coccio, scaldate l'olio con il peperoncino e fate imbiondire la cipolla tagliata finemente. Aggiungete ora il concentrato di pomodoro ed eventualmente il peperone rosso frullato con un cucchiaino di brodo (facoltativo). Mescolate con cura e aggiungete i fagioli. Fateli insaporire aggiungendo sale e pepe e bagnandoli con poco brodo caldo, nel caso in cui siano troppo compatti. Aggiungete ora la passata di pomodoro e continuate la cottura a fuoco basso per una decina di minuti o almeno fino a quando i fagioli non saranno abbastanza morbidi. Togliete dal fuoco e completate con olio di oliva extravergine, il prezzemolo e poco peperoncino tritati (potete eventualmente sostituire il peperoncino con una spolverata leggera di pepe nero).





HAMBURGER DI FAGIOLI ROSSI

Ingredienti per 2 persone

*1 cipolla, 1 spicchio di aglio. 2 carote,
prezzemolo, olio e.v.o,
250 g di fagioli rossi scolati
1 spolverata di zenzero in polvere
1 cucchiaino di agar agar
farina (quella che preferite), sale*

Procedimento

Frullate la cipolla, l'aglio, le carote e il prezzemolo e poi fateli rosolare con 1 filo di olio in una padella. Quando il composto sarà ben rosolato spegnete il fuoco e aggiungete i fagioli frullati, un po' di zenzero, l'agar agar, il sale e 1 manciata di farina. Mescolate e poi formate degli hamburger, passateli velocemente nella farina e riponeteli in forno a 200° per 10 minuti, infine frigeteli in padella per pochi minuti.



HUMUS DI FAGIOLI ROSSI

Ingredienti per 4 persone

*3 scalogni, olio e.v.o, 1 scatola di fagioli rossi
un cucchiaino di cumino,
1/2 cucchiaino di cannella
un cucchiaino di coriandolo (meglio se in polvere)
1 lime scorza e succo, 1 cucchiaino di concentrato
di pomodoro, sale*

Procedimento

Fate andare dolcemente lo scalogno affettato, fino quasi a caramellarlo. Quindi aggiungete i fagioli rossi con il loro liquido, le spezie, il succo di lime, il concentrato e regolate di sale. Lasciate asciugare il composto sul fuoco per 10 minuti circa. Frullare nel mixer per ottenere una crema della consistenza preferita.

Lasciate raffreddare in frigo e servite con la scorza di lime ed un filo di olio a crudo.

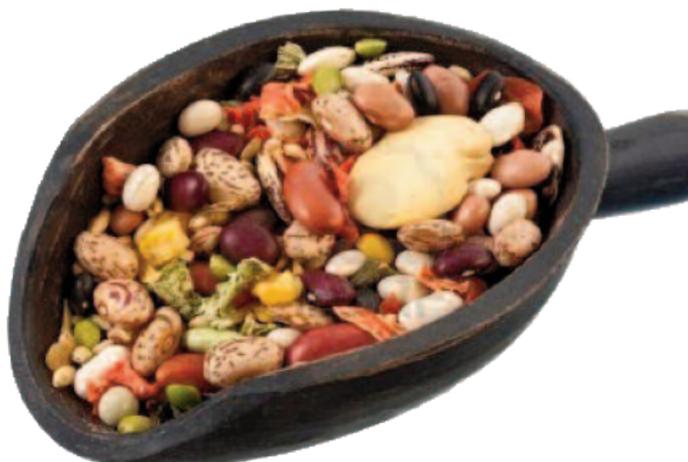


OLA AL FORN

Come scrivono Elma Schena e Adriano Ravera nel loro libro “Ricette di osterie di Cuneo e delle sue Valli” edito dalla Slow Food Editore, “l’ola (ula) al forno è uno dei piatti più noti della montagna, un piatto che da solo soddisfa tutti i sensi. È festa grande il lungo rito della preparazione e della cottura, è festa vederla uscire fumante dal forno, respirarne i profumi e gli umori, godere l’allegria della tavolata rustica e genuina. Non può mancare alla vigilia dell’Epifania per la sua valenza beneaugurante e scaramantica: “Faseui ‘n l’ola, marenghin ‘n bola” (fagioli nella pignatta, soldi nel portafoglio) sentenza un antico detto popolare . . .”.

L’Ola al forn (in piemontese si pronuncia Ula al furn), è una ricca minestra di legumi, verdure e carne che ha la particolarità di essere cotta in un grosso tegame di coccio per tutta la notte (circa 12-13 ore) all’interno del forno a legna, ormai spento dopo la cottura del pane, il quale mantiene comunque alte temperature (circa 100°C) per oltre due giorni. Infatti un tempo i contadini, una volta acceso il forno per il pane, sfruttavano le alte temperature iniziali per cuocere il pane per tutta la settimana e poi continuavano ad utilizzare il forno anche se spento, ma in effetti ancora caldo, per cuocere minestre, patate e altre pietanze che non avessero bisogno di altissime temperature.

La minestra viene preparata a crudo, coperta con acqua e salata e poi è posta col coperchio direttamente all’interno del forno a legna a cuocere molto lentamente, fino a che gli ingredienti si sfaldino e la minestra risulti cremosa e densa. Si può provare a cuocere anche nel forno di casa o direttamente sul fornello per circa 6-7 ore, ma il risultato non sarà mai uguale all’originale cotta nel forno a legna.



Ingredienti per 6 persone

1/2 kg di fagioli

borlotti (3 etti se secchi)

1/2 kg di patate, un pezzo di zucca gialla

2 porri, 2 carote, 2 spicchi d'aglio

una cipolla, un gambo di sedano

2 costine di maiale, olio e.v.o

sale, pepe, prezzemolo e basilico

Procedimento

Ammollare i fagioli in acqua per almeno 12 ore. Pulire accuratamente i porri, le carote, l'aglio e il sedano; sbucciare le patate, la cipolla e la zucca e tagliare tutto a pezzi. In una capiente ola di terracotta sistemare a strati tutte le verdure alternandole ai fagioli; al centro adagiare le costine di maiale. Cospargere di prezzemolo e basilico tritati, salare, pepare e unire due cucchiaini d'olio d'oliva.

Coprire con abbondante acqua, all'incirca quattro litri, coperchiare e mettere nel forno a legna, ormai spento dopo la cottura del pane, per 12 ore. È importante saper dosare sapientemente l'acqua affinché la minestra non rimanga troppo liquida, ma nemmeno asciughi eccessivamente: deve essere tanto densa da poter immergere e tenere diritto dentro l'ola un lungo cucchiaino di legno.



PERA COTTA AI FAGIOLI IN SALSA DI UVA

Ingredienti per 4 persone

2 grosse pere, 300 g uva nera, 80 g zucchero, 40 cl vino rosso dolce da dessert, purea di fagioli rossi zuccherata, 1 baccello vaniglia, 1/2 bastoncino cannella.



Procedimento

Allineare i chicchi di uva in un piatto da forno in modo che non si sovrappongano, cospargerli con 30 gr zucchero, bagnarli con parte del vino e metterli in forno a 190° per 20 minuti. Stemperare la purea di fagioli rossi in 1-2 cucchiaini di succo di cottura dell'uva. Tagliare i chicchi a metà e togliere i semi, poi pelare le pere, tagliarle in due, privarle del torsolo e cuocerle in un pentolino per 20 minuti con vino dolce restante, 50 g zucchero, vaniglia e cannella. Lasciare raffreddare, riempire ogni mezza pera con la pasta di fagioli rossi e servirla circondata dai chicchi di uva e bagnata con la loro salsa.

TORTA DOLCE DI FAGIOLI ALLE NOCCIOLE

Ingredienti per 6 persone

400 g fagioli borlotti secchi; 150 g zucchero semolato;
50 g nocciole sgusciate; 1 limone non trattato;
3 uova; 20 g zucchero a velo;
20 g burro per la teglia; 1 pizzico di bicarbonato;
sale fino qb

Procedimento

Purea di fagioli da fare il giorno prima

Mettete i fagioli in ammollo in acqua fredda per 12 ore, cuocete in pentola a pressione coperti d'acqua 20 min. dal sibilo, scolate e passateli al passaverdura, facendo cadere in una ciotola, mescolate. Coprite con la pellicola e lasciate riposare 8 ore in frigorifero.

Preparare l'impasto, lavate il limone, grattugiate la scorza (dovete ricavarne circa 1 cucchiaino). Tagliate il limone a metà, spremete e filtrate il succo. Tostate 2 min. le nocciole in un padellino antiaderente senza grassi, tritatele grossolanamente nel mixer. Sgusciate le uova, separando i tuorli dagli albumi in due ciotole diverse. Sbattete i tuorli e lo zucchero semolato con una frustra fino a renderli spumosi quindi incorporateli alla purea di fagioli, unite le nocciole tritate, il succo di limone e metà della scorza grattugiata.

Aggiungete al composto un pizzico di sale e di bicarbonato, fate amalgamare il tutto per ottenere un impasto liscio e omogeneo. Scaldate il forno a 190° C.

Trasferite l'impasto in una tortiera imburrata di 26 cm di diametro, livellatelo e infornate per 30 min. circa. Togliete dal forno e lasciate intiepidire, sformate la torta tiepida poi fatela raffreddare. Appena fredda spolverate con zucchero a velo quindi trasferitela su un piatto da portata e servire.

Variante: Al posto dello zucchero a velo, potete ricoprire la torta con marmellata, è ottima quella di albicocche.





ZUPPETTA DI SCAROLA E FAGIOLI

Ingredienti per 4 persone

1000 g insalata scarola

500 g fagioli borlotti secchi

5 pomodori maturi, 1/2 cipolla,

50 g pancetta, olio d'oliva, sale

Procedimento

Mettere a bagno la sera prima i fagioli in acqua tiepida. Scolarli e lessarli, a fuoco lento, per un paio d'ore in abbondante acqua senza sale. In una casseruola soffriggere la pancetta e la cipolla, unire i pomodori e lasciar cuocere per circa 15 minuti; versare i fagioli e la scarola lavata e tagliata grossolanamente, aggiungendo circa un litro d'acqua. Regolare di sale e cuocere ancora per mezz'ora. Rimiscolare spesso e servire caldo.



Città di Cuneo

Assessorato all'Agricoltura

Città di Cuneo

Tel. 0171.444457

Fax 0171.444458

www.comune.cuneo.gov.it



