

Insalata tiepida di fagioli e finocchi

QUANDO "UN'ECCELLENZA" NE INCONTRA UN'ALTRA, NASCE UNA RICETTA CHE ESALTA IL SAPORE DELL'OLIO VERSATO A CRUDO.

Per una volta tanto voglio rubare il posto a Pat, che spesso, per questo giro d'Italia gastronomico alla scoperta degli oli extra vergini d.o.p., propone piatti non eccessivamente cotti ed elaborati allo scopo di non coprire, ma caso mai esaltare, tutto il sapore del condimento versato a crudo.

Un gesto talmente semplice e quotidiano che a volte rischia di diventare banale e di relegare la qualità del prodotto utilizzato in secondo piano.

Invece è davvero da gustare tutto, questo olio bio extra vergine molisano; al primo assaggio ho pensato che non avrei potuto che preparare un piatto rustico in cui il suo sapore fruttato e leggero risaltasse appieno.

L'olio di Flora, varietà Gentile di Larino, merita proprio quest'attenzione.

Dunque un'insalata tiepida di legumi, alimento che specie in inverno per me è indispensabile.

L'ho unito ad un'altra eccellenza gastronomica... questa volta del mio territorio (ennò?): i fagioli di Conio, presidio Slow Food, conosciuti per l'estrema tenerezza della loro buccia.

Ho completato con finocchi aromatizzati alla curcuma e cialdine di polenta... et voilà, il piatto è servito.

Ingredienti (per 4 persone):

300 grammi di fagioli di Conio (secchi)

un finocchio grande o due piccoli

100 grammi di farina di mais possibilmente bramata (a me piace solo così)

un cucchiaino di curcuma

un mestolo di brodo vegetale

olio extra vergine d'oliva (io olio di Flora bio Gentile di Larino) q.b.

sale e pepe q.b.



Esecuzione:

mettete a bagno i fagioli per almeno 12 ore in abbondante acqua fresca, poi sciacquateli bene e lessateli partendo da acqua fredda non salata.

La cottura, circa 25 minuti a fuoco lento, dovrà lasciare i fagioli teneri e cotti ma non "aperti".

Nel frattempo con la farina di mais preparate la polenta, come consueto, poi versatela a raffreddare in un contenitore unto da un velo d'olio.

Pulite il finocchio, tagliatelo sottilmente e mettetelo in una padella con un cucchiaio abbondante d'olio ed il brodo vegetale caldo. Coprite e portate a cottura controllando che la preparazione non asciughi troppo (eventualmente aggiungete ancora poco brodo). Al termine insaporite con la curcuma e regolate di sale.

Ricavate delle cialdine (o fettine) dalla polenta ormai fredda e grigliatele su una piastra.

Condite i fagioli tiepidi con olio Extra vergine, sale e pepe e completate il piatto con i finocchi e le cialde di mais.

Leggi il post su [Caffè al Cioccolato](#)