

Minestra di fagioli e bobicì



Ricetta Friulana

a cura di Giuseppe Bellini

INGREDIENTI per 1 persona

- 70 gr di fagioli freschi
- 100 gr di granoturco fresco, sgranato dalla pannocchia.
- 25 gr di prosciutto cotto
- 150 gr di patate sbucciate e tagliate a dadini
- ½ cipolla tagliata a fettine sottili
- 1 spicchio di aglio tritato
- Prezzemolo q.b.
- 10 gr di olio extravergine di oliva (1 cucchiaino)

CURIOSITÀ

Nel dialetto triestino i "bobicì" sono in genere tutti i grani dei cereali, tra cui il più comune granoturco. Quest'ultimo potrebbe sembrare proveniente dalla popolazione asiatica (e da ciò il nome grano-turco); invece la sua origine è Occidentale, dall'America e dalle sue isole, dove è coltivato ed è chiamato *maizum*. Il granoturco è stato importato in Europa ai tempi di Cristoforo Colombo e quando i primi semi giunsero in Italia vennero chiamati «granoturco» per indicare la loro origine straniera, perché ai tempi il nome turco veniva utilizzato spesso per indicare il forestiero.

Al posto del mais fresco si può usare il mais in scatola, tuttavia il sapore è generalmente più dolce.



VINO CONSIGLIATO
Refoscolo

PREPARAZIONE

Scaldare olio, aglio e cipolla. Aggiungere tutti gli ingredienti e un litro d'acqua e far cuocere per circa 40-50 minuti. Passare parte della minestra al minipimer e servire con aggiunta di una manciata di prezzemolo tritato.

CONTENUTI COMPLESSIVI DI NUTRIENTI DELLA RICETTA

CALORIE: 478

Proteine	g 20	Colesterolo	mg 15,5	Fibra	g 8,21
Lipidi	g 17	Ac. grassi saturi	g 3,41	Sodio	mg 451
Glucidi	g 65	Ac. grassi monoinsaturi	g 9,35		
		Ac. grassi polinsaturi	g 3,21		