



Ricetta N. RE001092

Registrata in data 24 Feb 2017 alle ore 08:58

da LORENZA VERRILLO VENDITTI

'mbanata

La 'mbanata è un antico piatto della tradizione contadina del Sannio.

Nella ricetta si utilizzano verdure raccolte in campi lontani da strade di grande traffico. Tra le verdure principali ci sono i cardilli, che crescono spontaneamente dall'inizio della primavera nel territorio sannita. Ancora oggi si possono trovare in vendita nei mercatini locali raccolte da mani esperte.

I fagioli della regina sono una varietà antica che viene tutt'ora coltivata dai contadini locali. La storia ricorda che un nobile della zona, durante il regno di Federico II di Borbone, era solito regalare questi fagioli alla corte reale. Da qui il nome "fagioli della regina".

Tempo di preparazione: 90 minuti

Ingredienti per 6 persone

1 kg verdure di campo: cicorie spontanee, cardilli, borragine, latt'quain, bietoline selvatiche, foglie di rapa
300 g farina di granturco
200 g fagioli della regina
½ bicchiere di olio extravergine d'oliva varietà "racioppella" e "femminella"
aglio
sale q.b.

Preparazione

Cuocere la farina di granturco in acqua salata bollente con olio per circa 15 minuti, lavorare per renderla elastica. Dopo la cottura trasferire la polenta in una padella unta e far dorare.

Cuocere le verdure in acqua salata e scolare.

Bollire separatamente i fagioli della regina e conservare l'acqua di cottura.

In una pentola capiente far imbiondire aglio con l'olio.

Togliere l'aglio ed aggiungere tutte le verdure già cotte, i fagioli, la polenta a tocchetti e per rendere il tutto più morbido aggiungere l'acqua di cottura a piacere.

Rimestare e far riposare prima di servire.

Vino consigliato

Vàndari Falanghina del Sannio DOP biologico Antica Masseria Venditti