

## RISO E FASOI



Ingredienti per 4 persone

400 g di fagioli borlotti freschi  
300 g di riso vialone nano  
60 g di parmigiano grattugiato  
50 g di pancetta  
40 g di burro  
6 dl circa di brodo di carne  
1 cipolla media;  
prezzemolo QB  
sale e pepe QB

Procedimento

Tritare la pancetta e, separatamente, anche la cipolla.

Scaldare il burro in una casseruola.

Unire la pancetta e la cipolla

Far rosolare dolcemente.

Quando il soffritto avrà assunto un colore dorato, unire il brodo e i fagioli.

Coprire e lasciar bollire lentamente per circa tre quarti d'ora fino a quando i fagioli avranno la giusta consistenza.

Regolare il sale.

Unire il riso e proseguite la cottura per un altro quarto d'ora circa.

Quando il prodotto avrà una consistenza molto densa, aggiungere un cucchiaino di prezzemolo tritato e una generosa macinata di pepe.

Servire la preparazione calda o tiepida aggiungendo a parte il parmigiano grattugiato.

Breve storia

Piatto tipico della cucina povera, a cui però, anche la popolazione nobile riconosceva proprietà curative, molto spesso, derivate dalla c.d. “magia simpatica”.

Oggi sappiamo che i fagioli, aiutano ad abbassare il livello di colesterolo, grazie al contenuto di lecitine, e apportano una buona percentuale di proteine nella dieta.