Crapiata Materana

Autore : Carolina Barra

Data : 2 Gennaio 2024

Ingredienti

100 grammi di grano
100 grammi di farro
100 grammi di fave secche

100 grammi di cicerchie
100 grammi di ceci
100 grammi di lenticchie
100 grammi di fagioli bianchi
100 grammi di fagioli occhio nero
50 grammi di piselli secchi
500 grammi di patate
1 carota
1 cipolla
1 gambo di sedano
2 foglie di alloro
1 peperoncino piccante
Pomodorini ciliegino q.b.
Olio EVO q.b.
Sale q.b.

Procedimento

Si tratta di una zuppa molto diffusa nella zona di Matera, così come si può immaginare dal nome, che ha come base i legumi, che devono essere rigorosamente secchi.

I quantitativi e le tipologie sono puramente indicativi. Possiamo bilanciare con gli ingredienti che ci piacciono maggiormente o sostituire altri che non gradiamo particolarmente, variare le qualità di fagioli o di ceci, ad esempio.

I legumi vanno messi a bagno almeno 24 ore prima, perché possano ammorbidirsi e cuocere più

velocemente, anche se si tratta di un piatto che ha bisogno dei suoi tempi.

In una pentola molto capiente mettiamo tutti i legumi assieme alle patate e copriamo con l'acqua fino a 4 o 5 centimetri sopra.

È preferibile usare le patate novelle, tenere, da mettere con tutta la buccia.

Lasciamo cuocere per tre quarti d'ora circa, a fuoco lento, mescolando di tanto in tanto.

Nel frattempo, avremo pulito carote, cipolla, sedano e pomodorini, l'alloro o, se preferite, rosmarino o salvia, che aggiungiamo ai legumi, regolando di sale e lasciando cuocere per altri 45 minuti circa.

Spegniamo, eliminiamo carote e sedano e cipolla e completiamo con un filo d'olio a crudo e una macinata di pepe o peperoncino secco se ci piace.

Di solito viene mangiata con del pane abbrustolito, preferibilmente quello di Matera, se riusciamo a recuperalo.

Serviamo calda accompagnando con un Matera DOC Primitivo.

Buon appetito!