



Si raccomanda, per questa ricetta della cucina romana, l'utilizzo di cannellini secchi con la pelle tenera che vanno tenuti in ammollo in acqua fredda almeno per 10 ore.

Ingredienti:

350 g di fagioli cannellini secchi

150 g. di cotenne di prosciutto e un osso di prosciutto con un poco di carne, tagliati freschi

350 g. di polpa di pomodoro passata al setaccio

1/4 di cipolla e 1 spicchio d'aglio

basilico, prezzemolo e un rametto di rosmarino

1 cucchiaio d'olio

Sale e pepe



Preparazione:

Far lessare i fagioli in abbondante acqua leggermente salata con il rametto di rosmarino e con l'osso di prosciutto sbollentato per 10 minuti.

Nel contempo passare le cotenne alla fiamma per eliminarne i peli, sbollentarle, sgocciolarle, tagliarle in pezzi non più grandi di 4-5 centimetri e cuocerle in una piccola casseruola, a bassa fiamma, ricoperte con abbondante acqua.

In un tegame a parte, fare dorare il trito con l'olio, versarvi il purè di pomodoro e condire con sale e pepe macinato al momento. Sgocciolare le cotiche al dente e continuare la cottura nel tegame a calore moderato, per una ventina di minuti.

Sgocciolare i fagioli ben cotti, metterli in un tegame con la salsa, aggiungere le cotenne e la carne ritirata dall'osso del prosciutto e tagliata in piccoli pezzi e farli insaporire bene a calore moderato. Se la salsa risulta molto densa, e' consigliabile diluirla con qualche cucchiaio dell'acqua di cottura dei fagioli. Servire subito i fagioli con le cotiche ancora caldissimi.

... e per far meglio valere il tuo diritto al libero lavoro intellettuale, aderisci e invita altri ad aderire al social network www.concorrenzaeavvocatura.ning.com e aderisci al gruppo aperto

["concorrenza eavvocatura" su facebook](#)

(contano già centinaia di adesioni).

Unisciti ai tanti che rivendicano una vera libertà di lavoro intellettuale per gli outsiders e, finalmente, il superamento del corporativismo nelle professioni !