

‘MPANATA

Ingredienti: Verdure di campagna (biete, broccoli, verza e, se ci sono, fagiolini freschi), fagioli, farina di granturco, aglio, olio e sale q.b.

Procedimento: Lessate le verdure, a parte cuocete i fagioli. Mettete la farina in un contenitore e versate acqua calda e sale, fate delle palline, schiacciatele con le mani per ottenere delle pizzette e fatele dorare nell'olio.

In un pentolone fate soffriggere olio e aglio, quindi aggiungete verdure e fagioli per una decina di minuti. Quindi mettete le frittelle, sgretolandole con le mani. Mescolate bene con il cucchiaio di legno, aggiungete olio e aggiustate di sale.

Quando il tutto si è amalgamato bene, spegnete il fuoco e servite.