

# Minestra Leccese

Esta sopa fresca de primavera tiene sus humildes orígenes en la región de Apulia, Salento, que incluye la provincia de Lecce. Esta zona es conocida por su gastronomía única, gracias a sus suelos ricos y fértiles. Tradicionalmente, esta sopa se hace con alcachofas frescas, pero también se puede hacer sin problemas con alcachofas enlatadas.

SERVES: 4-6

PREPARATION TIME: 10-15 minutos

COOKING TIME: 60 minutos

## Ingredients

- 4 alcachofas frescas o 300 g-400 g de «antipasti» de alcachofa en aceite, escurridas
- 750 g de habas frescas
- 2 tallos de apio, en cubitos finos
- 4 cebolletas, peladas y en cubitos
- 5 cucharadas de aceite de oliva virgen extra Filippo Berio Bio
- Sal y pimienta negra recién molida

## Method

1. Preparamos la alcachofas frescas: recortamos las hojas exteriores, tiramos los talles y quitamos las espinas. Remojamos las alcachofas en agua con limón hasta que vayamos a usarlas. Justo antes de cocinarlas, las cortamos en trozos y escurrimos bien. Cocinamos las habas en una cacerola llena de agua hasta cubrirlas. Añadimos la sal. Ponemos el agua a hervir, reducimos el fuego y cocinamos a fuego lento durante 10 minutos. Añadimos las alcachofas, el aceite de oliva, las cebolletas y el apio, y cocinamos durante 4-6 minutos, sin pasarnos del tiempo.

2. Bajamos el fuego y cocinamos a fuego lento durante 45-60 minutos. Cubrimos con una tapa hermética. Salpimentamos al gusto. Servimos en platos calientes y terminamos con un chorro generoso de aceite de oliva virgen extra Filippo Berio Dauno.