

# Fagioli con le cotiche

Scritto da Gianluca Paoni

---



Quando del maiale non si buttava nulla, anche la pelle entrava a far parte della cucina quotidiana.

I fagioli con le cotiche sono un piatto tradizionale di cui le famiglie dell'Alta Valle del Velino hanno fatto largo uso in tempi antichi. Oggi che si fa molta attenzione all'apporto calorico e di grassi degli alimenti, la cotenna (cotiche) è meno usata in cucina, ma uno strappo alla regola farà senz'altro piacere al palato!

## Ingredienti per 4 persone

- **Fagioli borlotti secchi**  
*300 gr.*
- **Cotenne di maiale fresche**  
*500 gr*
- **Burro**  
*50 gr*
- **Salsa di pomodoro**
- **Olio di oliva**
- **Carote, sedano, cipolle**
- **Aglio**  
*1 spicchio*
- **Sale, pepe**

## Preparazione

- Lasciare i fagioli a bagno in abbondante acqua fredda per una notte quindi, sempre in acqua fredda, metterli a lessare e salarli solo verso la fine della cottura.
- Mettere in pentola, con acqua fredda, le cotenne già fiammeggiate, raschiate e lavate e unirvi il sedano, la cipolla e l'aglio e portarle a cottura.
- Quando fagioli e cotenne di maiale sono cotti, in una casseruola, preparare il soffritto con il burro, un po' d'olio, la carota il sedano e la cipolla tritati e un pizzico di pepe macinato.

## Fagioli con le cotiche

Scritto da Gianluca Paoni

---

- Aggiungervi i fagioli scolati, le cotenne tagliate a pezzetti, un po' di salsa di pomodoro e di brodo delle cotenne sgrassato.
- Aggiustare di sale e pepe e proseguire la cottura a fuoco basso per mezz'ora circa quindi servire.