

### Crema di fagioli e maltagliati

**Ingredienti** : per 5/6 persone, 500 gr. di fagioli secchi (250 gr. borlotti e 250 gr. rossi San Matteo), 1 foglia di alloro, 1 spicchio d'aglio, 1/2 peperoncino secco, 125 gr. maltagliati (pasta all'uovo), sale integrale, olio extra vergine d'oliva; volendo una spolverata di pepe e parmigiano.

**Preparazione** : Mettere a mollo in acqua i fagioli per una notte (buttare l'acqua di ammollo, sciacquarli) e cucinarli in acqua assieme ad una foglia di alloro in pentola a pressione (si dimezzano i tempi di cottura) o pentola normale. I tre quarti dei fagioli vanno frullati con il minipiner, utilizzando l'acqua di cottura, e passati al setaccio per eliminare la buccia e rendere il composto cremoso. Mettere in una pentola l'aglio tagliato in 4 con un filo d'olio, dorare, poi aggiungere la crema di fagioli, i fagioli interi (un quarto messo da parte), il mezzo peperoncino, sale integrale. Una volta raggiunto il bollore aggiungere i maltagliati e portarli a cottura. Servire con un filo d'olio evo, e a piacere con una spolverata di parmigiano e pepe.

**Variazione** : Al posto dei maltagliati : cuocere a parte 200 gr. di riso integrale (o semintegrale) e aggiungerli alla crema di fagioli. Finire di cucinare il riso, per alcuni minuti, insieme ai fagioli affinché si amalgami il tutto.

**Indicazioni energetiche** : (con riso) tonifica il *qi*, rafforza la Milza e lo Stomaco, diuretico, dirige il *qi* verso il basso, aiuta la digestione, muove il *qi*.



#### Legenda:

FD freddo; FS fresco; N neutro; T tiepido; C caldo; ac acido; astr astringente; am amaro; do dolce; ins insipido; pi piccante; sa salato; LR fegato; GB vescicola biliare; HT cuore; SI intestino tenue; ST stomaco; SP milza; LU polmone; LI grosso intestino; KI rene; BL vescica.

**Fagiolo**: N, do, ins, SP, diuretico, purifica Calore, tonifica *qi*

**Riso integrale** : N,do,SP,ST, rafforza la Milza e armonizza lo Stomaco, dirige il *qi* verso il basso, nutre i liquidi, calma lo *Shen*, ferma la diarrea

**Aglio**: T, pi, do, ST, SP, LU, riscalda ST e SP, risolve stasi di cibo, muove il *qi*, dirige il *qi* verso il basso, muove Sangue, diaforetico, dissolve i *tan*, calma la tosse, antiparassitario

**Alloro**: T,pi,am,SP,ST, aiuta la digestione, muove il *qi*, muove Sangue, dissolve *tan*

**Peperoncino** : C,pi,HT,SP,ST,LU - apre ST, scalda, aiuta la digestione, diaforetico, muove *qi* e Sangue, rimuove liquidi stagnanti, stimola lo *Shen*