

Giugno 2018

Ricetta nr. | 6 |

## LUGANIGHETTA IN UMIDO CON FAGIOLINI VERDI ALLA PAESANA

**Tratto da:**

Cuochi d'artificio / RSI LA 1

[www.rsi.ch/la1](http://www.rsi.ch/la1)**Ingredienti per 4 persone:**Luganighetta in umido:

600 g di luganighetta    100 g di pelati  
Farina                      3 dl di fondo bruno  
200 g di cipolla            1 dl di vino bianco

Fagiolini alla paesana:

400 g di fagiolini verdi            2 spicchi di aglio  
150 g di pancetta affumicata    100 g di burro  
1 cipolla                                Brodo vegetale

Per preparare la luganighetta in umido: tagliare la luganighetta a tocchetti e infarinarla velocemente, quindi scaldare una padella antiaderente con un goccio di olio extravergine di oliva e arrostitvi la luganighetta. Quando avrà raggiunto un colore dorato, togliere la luganighetta dalla padella e, nella stessa, stufare 1 cipolla tagliata sottilmente con un goccio di olio extravergine, aggiungere 100 g di pelati, 1 dl di vino bianco, 3 dl di fondo bruno e lasciar cuocere per qualche istante, quindi aggiungere la luganighetta, coprire e lasciar cuocere per circa 12 minuti.

Portare a bollore abbondante acqua salata e sbollentarvi 400 g di fagiolini verdi precedentemente mondati. Intanto, in una padella antiaderente, sciogliere 100 g di burro e soffriggervi dolcemente 2 spicchi di aglio in camicia e 1 cipolla tritata, quindi aggiungervi 150 g di pancetta affumicata tagliata a dadini, i fagiolini sbollentati in precedenza e portare a cottura aggiungendo sufficiente brodo vegetale. Aggiustare di sale e pepe.

**Consigli della macelleria EFRA**

- Per chi desidera cucinare la tradizionale luganighetta alla griglia con particolari contorni lo può fare direttamente con lo Chef Ivo Adam e Franchino Ferrini:  
<https://www.srf.ch/play/tv/schwiizer-chuchi-mit-ivo-adam/video/tessiner-luganighetta?id=b7b8d5c4-d221-4d60-97bc-df8b58ec86b1&station=69e8ac16-4327-4af4-b873-fd5cd6e895a7>

Buona visione del filmato, buon divertimento e buon appetito.

[www.macelleriaefra.ch](http://www.macelleriaefra.ch)[info@macelleriaefra.ch](mailto:info@macelleriaefra.ch)