

DAL 4 AL 13 MARZO

MENU

Sfornato di lenticchie, crema di pomodori secchi e stracciatella di burrata.

Zuppa di legumi con crostino di pane nero.

Risotto con fave in due consistenze.

Hummus di ceci e paprika.

Hamburger con medaglione di borlotti e sesamo nero.



MAGELLANO
BAR & RESTAURANT

by "UNA cucina"

LENTICCHIE DI ONANO

Alla lenticchia di Onano è legato un particolare aneddoto, è infatti "passata alla storia" per essere stata consumata da Papa Pio IX come consolazione dopo la perdita del potere temporale.

Ha una forma tonda e si caratterizza per un sapore molto dolce e delicato. È ottima da usare soprattutto nelle zuppe.

LEGUMI

La storia narra che i popoli Greco e Romano erano grandi consumatori di legumi. Essendo un piatto molto povero ma ricco di proteine, veniva usato dai contadini che lavoravano nei campi.

FAVE

La fava, nota anche come legume allungato, è famosa per il suo sapore intenso, ricca di vitamina C e ferro. È un legume molto usato e si lega particolarmente bene con i risotti, grazie al suo sapore deciso.

CECI

Il Cece è il terzo legume più usato al mondo. La sua versione in salsa, l'hummus, la dobbiamo ai paesi del Medio Oriente. La semplicità e la bontà di questo piatto ha fatto sì che si diffondesse anche nella nostra cucina occidentale, usato in abbinamento a focacce o pane caldo.

FAGIOLI BORLOTTI

Sono particolarmente ricchi di vitamine e sali minerali. I fagioli borlotti sono un legume molto secco e, per un'ottima riuscita del piatto, devono essere lasciati in acqua fredda per almeno 24 ore, per poterne iniziare la lavorazione e la cottura.

