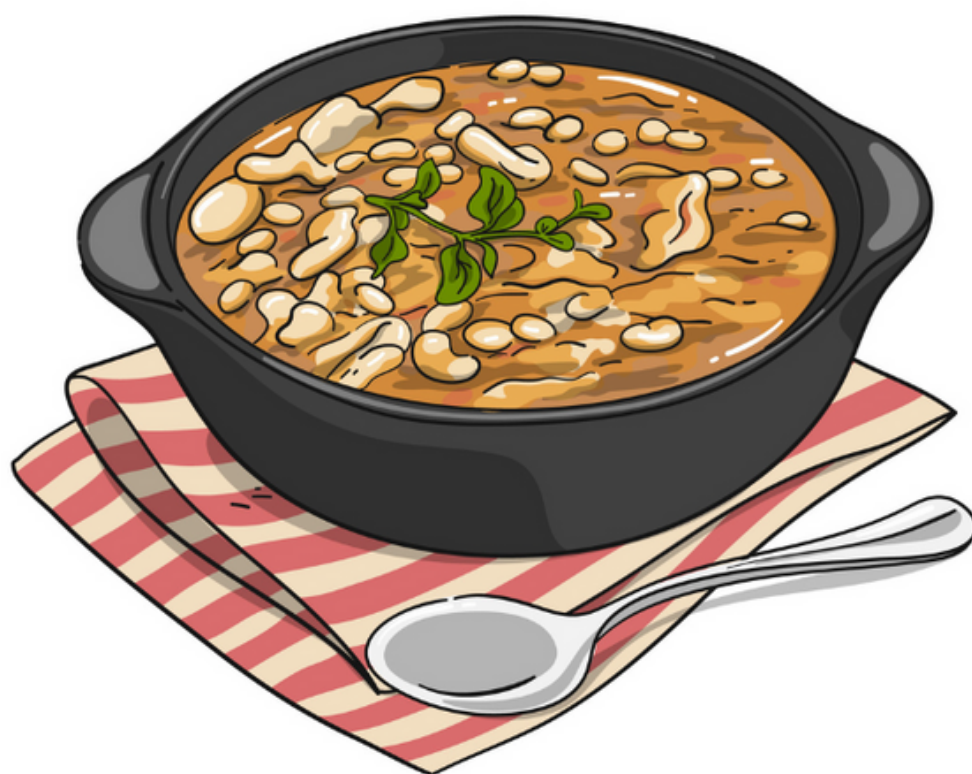




SAGNE E FAGIOLI

La sagne e fagioli è una ricetta iconica della cucina contadina del Centro-Sud Italia, in particolare dell'Abruzzo, del Molise e di alcune zone della Puglia e del Lazio. Questo piatto semplice e genuino nasce dall'unione di due ingredienti poveri ma ricchi di sapore: la pasta fresca fatta in casa, preparata solo con acqua e farina, e i fagioli, protagonisti di molte ricette della tradizione popolare. Le sagne, tagliate a strisce irregolari e spesso prive di uova, vengono cotte direttamente in un sugo denso e saporito a base di fagioli, pomodoro, aglio e aromi. Il risultato è una minestra corposa e avvolgente, perfetta per le stagioni più fredde, che incarna il vero spirito della cucina di una volta: essenziale, nutriente e autentica.