

Zuppa di legumi e cereali

Categoria: Antichi Sapori - Primi Piatti



Informazioni Generali

Preparazione: 15 min **Cottura:** 80 min **Dosi per:** 6 persone
Costo: Basso **Difficoltà:** Bassa

Nota Aggiuntiva: più il tempo di ammollo dei legumi e cereali

La zuppa di legumi e cereali è un primo piatto molto semplice da preparare, sano e sostanzioso. Arricchita con verdure ed erbe aromatiche, la zuppa di legumi e cereali è ideale da mangiare ben calda durante i freddi giorni d'inverno ma anche tiepida durante tutto il resto dell'anno. Per preparare questa zuppa vi consigliamo di utilizzare le confezioni di legumi e cereali misti che si vendono già pronte nei supermercati. La zuppa che vi proponiamo in questa ricetta è stata realizzata con 10 tipi di legumi e due varietà di cereali. In particolare la zuppa contiene: fagioli cannellini, borlotti, fagioli buni, fagioli dall'occhio, fagioli neri, fagioli adzuki verdi piselli, lenticchie verdi e rosse, farro e orzo perlato. Se in frigorifero avete delle croste o degli avanzi di formaggio da grattugiare, inserite anche quelli nella zuppa durante la cottura: vedrete che sapore!



La zuppa di legumi e cereali è un sostanzioso primo piatto che per le sue caratteristiche nutrizionali può essere considerato anche un equilibrato piatto unico.

Ingredienti

>> Aglio uno spicchio	>> Parmigiano Reggiano 2 croste (facoltativo)
>> Alloro 1 rametto	>> Patate medie 2
>> Brodo vegetale 1 lt	>> Pomodori 200 g
>> Carote due	>> Rosmarino 1 rametto
>> Cipolle una	>> Salvia 1 rametto
>> Fagioli borlotti, cannellini, lenticchie, piselli e cereali per un totale di 500 g	>> Sedano due coste
>> Olio di oliva extravergine 3 cucchiari	>> Timo 1 rametto

Preparazione



Mettete in ammollo i cereali in acqua fredda la sera prima (1). Il giorno seguente scolateli per bene, poi preparate un trito con cipolla, aglio, sedano e carote. Mettete a soffriggere il trito nei tre cucchiari di olio, quindi aggiungete i cereali e i legumi scolati (2), mescolate per un minuto e poi coprite con il brodo vegetale (3).





Unite quindi anche i pomodori (4), precedentemente spellati e tagliati a cubetti. Grattate le croste di formaggio (5) e aggiungetele in tegame (6 (facoltativo)).



A questo punto unite anche il mazzetto di erbe aromatiche, che potrete fermare legandolo al manico della pentola (7) in modo che non si sparpolino nella zuppa e potrete eliminare agevolmente una volta cotta. Portate lentamente a bollire la zuppa, aggiustate di sale e poi coprite il tegame con un coperchio (8): fate cuocere lentamente per almeno un'ora, aggiungendo, se necessario, altro brodo vegetale affinché la zuppa rimanga con la giusta quantità di liquido. Mezz'ora prima della fine della cottura, aggiungete le patate sbucciate e tagliate a piccoli cubetti (9). A cottura ultimata, eliminate il mazzetto aromatico, aggiustate eventualmente di sale, aggiungete un filo di olio evo e servite in ciotole o fondine.

Consiglio

