

Zuppa di fagioli e ceci

INFORMAZIONI

- 2 persone
- 320Kcal a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **2 ore**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 50 g di fagioli rossi secchi
- 50 g di Fagioli cannellini secchi
- 50 g di fagioli borlotti secchi
- 50 g di ceci secchi
- 1 rametto di rosmarino
- 2 foglie di salvia
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 2 spicchi di aglio
- 1 l di Brodo vegetale
- Sale
- Pepe nero macinato al momento



PREPARAZIONE

- Ricordarsi la sera per il pranzo del giorno successivo o la mattina per la cena di mettere i legumi secchi in ammollo. Solitamente occorrono dalle 8 alle 12 ore, ma seguire le istruzioni riportate sul tipo di legume che si è acquistato.
- Lavare il rosmarino, selezionarne le foglie e tritarle finemente con la mezzaluna su un tagliere assieme alle foglie di salvia anch'esse ben lavate.
- In una pentola da minestra mettere l'olio e l'aglio spellato. Portare sul fuoco e farlo dorare a fiamma media.
- Unire i legumi ben scolati dal proprio liquido di ammollo ed un cucchiaino di trito. Farli cuocere per un paio di minuti mescolando con un cucchiaino di legno, quindi unire il brodo.
- Portare a bollore e cuocere per un'ora e mezzo, semi coperto a fiamma medio-bassa. Girare di tanto in tanto.
- A fine cottura regolare di sale, unire una generosa macinata di pepe e servire con un filo d'olio a crudo.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

I consigli di Barbara

Preferire spicchi d'aglio piuttosto grossi, così saranno facili da togliere se non piacciono.