

Zuppa funghi, patate e ceci

INFORMAZIONI

- 2 persone
- 340Kcal a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 300 g di funghi champignon
- 200 g di patate
- 4 rametti di prezzemolo
- 1 spicchio di aglio
- 500 ml di Brodo vegetale
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Sale
- Pepe nero macinato al momento
- 200 g di ceci già cotti

PREPARAZIONE

- Pulire i funghi eliminando la parte terrosa del gambo con le radichette, spazzolare accuratamente con un pennello a setole rigide e strofinare con uno strofinaccio umido per togliere ogni residuo di terra. Affettarli.
- Lavare le patate, pelarle e tagliarle a cubetti.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle assieme all'aglio con la mezzaluna su un tagliere.
- Scaldare il brodo.
- Mettere in una pentola da minestra l'olio, il trito di aglio e prezzemolo e farlo rosolare a fiamma media per un minuto.
- Aggiungere i funghi, mescolare, quindi unire le patate. Unire un mestolo di brodo, un pizzico di sale, una macinata di pepe e cuocere per 10 minuti coperto a fiamma media.
- Unire i ceci, 4-5 mestoli di brodo e cuocere per altri 15 minuti. Mescolare di tanto in tanto e verso fine cottura regolare di sale.
- Servire la zuppa con il trito rimasto, una macinata di pepe ed un filo d'olio a crudo.

STAGIONE

Settembre, ottobre, novembre, dicembre

AUTORE

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

