

Zuppa di legumi

Questa **zuppa di legumi** è un'ottima minestra che può essere servita anche come piatto unico, in accompagnamento con crostoni di pane abbrustolito, eventualmente strofinato con aglio e condito con un filo d'olio.

La **zuppa di legumi** può essere variata nella composizione secondo il proprio gusto personale mettendo fagioli, lenticchie e piselli a piacimento, rispettando la dose complessiva. Attenzione però a non esagerare con le lenticchie, che con il loro sapore tendono a predominare.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **330Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora e ½**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**



INGREDIENTI

- 1 carota
- 1 patata di medie dimensioni
- 1 cipolla bianca
- 50 g di fagioli secchi ammollati
- 50 g di lenticchie secche
- 1 l di Brodo vegetale
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 2 spicchi di aglio
- 50 g di piselli surgelati
- Sale
- Pepe nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Lavare la carota ed affettarla scartando le estremità.
- Lavare la patata, pelarla e tagliarla a cubetti di circa un centimetro di lato.
- Pulire la cipolla eliminando le estremità e lo strato esterno di consistenza cartacea. Tagliarla a spicchi sottili.
- Scolare i fagioli dall'ammollo e lavare le lenticchie.
- Scaldare il brodo.
- Mettere in una pentola da minestra l'olio, l'aglio spellato, portarla sul fuoco e farlo ben rosolare.
- Togliere l'aglio, unire carote, patate e cipolle, mescolare un paio di minuti, quindi unire un mestolo di brodo.
- Cuocere per 3-4 minuti quindi unire fagioli, lenticchie e piselli. Proseguire la cottura per altri 2-3 minuti, mescolando di frequente, quindi unire il restante brodo.
- Cuocere per 1 ora a fuoco medio-basso, a pentola semi coperta.
- Regolare di sale, unire una macinata di pepe e servire con un filo d'olio a crudo.

STAGIONE

Marzo, aprile, maggio, giugno

AUTORE

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

I consigli di Barbara

I fagioli vanno preventivamente ammollati per almeno 8-12 ore in acqua fresca. Scartare quelli che vengono a galla.