

Zuppetta funghi e fagioli

Questa **zuppetta funghi e fagioli** è un primo piatto dal sapore unico e caratteristico, ottima nei mesi autunnali in cui ci sono molte varietà di fungo nel pieno del loro sapore. Io ho utilizzato galletti, chiodini, champignon e porcini, ma potete scegliere quelli che più vi piacciono.

Nella preparazione della **zuppetta funghi e fagioli** i fagioli devono già essere stati cotti. Se non avete tempo di lessarli è possibile utilizzare anche quelli in scatola, meglio se cotti a vapore. Prima dell'utilizzo sgocciolarli bene e sciacquarli brevemente sotto acqua fresca corrente.

Questa **zuppa di funghi** è una rigetta vegan. Se invece non avete problemi con i formaggi, potete aggiungere a fine cottura, dopo aver spento la fiamma, una manciata di Parmigiano Reggiano, mescolare e coprire. Sarà ancora più saporita!



INFORMAZIONI

- 2 persone
- **365Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 125 g di Fagioli cannellini già cotti
- 125 g di fagioli rossi già cotti
- 1 l di Brodo vegetale
- 200 g di funghi misti
- 4 rametti di prezzemolo
- 2 foglie di salvia
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 spicchio di aglio
- Sale
- Pepe nero macinato al momento
- Timo
- 80 g di pasta

PREPARAZIONE

- Scolare i fagioli dal loro liquido di conservazione.
- Mettere i fagioli rossi in una ciotola, serviranno interi.
- Passare invece i cannellini con il passaverdure. Diluire il purè ottenuto con qualche cucchiaino di brodo.
- 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 il prezzemolo, selezionare le foglie, tamponarle con carta da cucina e farne un trito molto fine. Io uso la mezzaluna su un tagliere.
- Sciacquare le foglie di salvia.
- Scaldare il brodo.
- In una pentola da minestra mettere l'olio e l'aglio spellato e tritato finemente, oppure spremuto con l'apposito attrezzo.
- Portare la pentola sul fuoco e far appena dorare l'aglio a fiamma media. Attenzione a non farlo bruciare.
- Alzare la fiamma, unire i funghi e mescolare bene.
- Aggiungere un pizzico di sale, una macinata di pepe e cuocere per 5 minuti a fiamma media. I funghi dovrebbero rilasciare, in questa fase, un po' della loro acqua.
- Unire i fagioli interi, un pizzico di timo, le foglie di salvia e mescolare.
- Unire il purè di fagioli, mescolare bene per amalgamare, quindi unire quasi tutto il brodo.
- Cuocere a fiamma media, coperto, per 15 minuti dal bollore, mescolando di tanto in tanto.
- Regolare di sale in modo che la zuppa sia appena saporita, quindi buttare la pasta e cuocere per il tempo indicato sulla confezione.
- Servire con un filo d'olio a crudo e il prezzemolo tritato.

PASTA DI ABBINAMENTO IDEALE

maltagliati, tubetti.

STAGIONE

Settembre, ottobre, novembre, dicembre

AUTORE

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

I consigli di Barbara

Per realizzare questa gustosissima zuppetta tutto l'anno è possibile utilizzare funghi surgelati.