

ZUPPE E MINESTRE

Minestra di fagioli con l'occhio con riso e verza

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [45 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)



La minestra di fagioli con l'occhio con riso e verza è una variante della più classica minestra di fagioli, con l'aggiunta del riso e della verza assume sicuramente un carattere più nordico...e un tocco di carattere in più.

Provatela come comfort food nelle fredde serate invernali, un comfort food a tutta salute! Questa minestra costituisce, infatti, un piatto completo con la parte proteica dei fagioli e quella di carboidrati con il riso.

INGREDIENTI

RISO 200 gr
FAGIOLI DALL'OCCHIO già cotti - 500 gr
CAVOLO VERZA 1
SEDANO ½ coste
SPICCHIO DI AGLIO 1
POMODORO PELATO 100 gr
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiari da tavola
SALE

PREPARAZIONE

- 1 Se non avete a disposizione i fagioli dall'occhio già cotti, procedete in questo modo: metteteli in ammollo il giorno precedente e lasciateli in acqua fredda per tutta la notte.



- 2 Il giorno seguente, scolateli e trasferiteli in pentola, versate tanta acqua da coprirli completamente e superare il loro livello di 3-4 dita.

Aggiungete una carota ed una costa di sedano e lasciate cuocere per almeno 2 ore o fino a che risulteranno morbidi.





3 Salate i fagioli solo verso la fine della cottura. Aggiungete, sempre al termine della

cottura, l'aglio e la salvia.



4 A questo punto, preparate altro sedano, togliete le fibre più esterne ed affettatelo.



- 5** Scaldate dell'olio extravergine d'oliva in un tegame, possibilmente in rame o comunque dal fondo spesso. Aggiungete il sedano e fatelo soffriggere.



- 6** Affettate ed aggiungete anche lo scalogno ed uno spicchio d'aglio intero. Lasciate soffriggere bene tutte le verdure.



- 7 Prelevate, ora, una parte dei fagioli cotti insieme ad un po' della loro acqua e frullateli fino ad ottenere una purea omogenea.



8 Aggiungete, ora, al tegame anche i pomodori pelati e lasciate insaporire per qualche minuto, quindi togliete l'aglio ed aggiungete la purea di fagioli.





- 9 Lasciate insaporire, quindi aggiungete la verza tagliata a listarelle e altra acqua per permettere la cottura della minestra. Insaporite con sale e pepe e lasciate cuocere il tutto per una ventina di minuti a tegame coperto.







10 Aggiungete, quindi, i fagioli interi ed il riso e lasciate cuocere il tutto per un'altra ventina di minuti o fino a cottura del riso.





11 Servite la minestra ben calda aggiungendo a piacere un giro d'olio a crudo e del parmigiano grattugiato.

