

ZUPPE E MINESTRE

Minestra di verdure e legumi

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 40 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

250 g finocchietti selvatici
150 g fave secche sbucciate
150 g fagioli
100 g cavolo
2 cipolle
1 carota
1 gambo di sedano
1 foglia alloro
olio extra vergine d'oliva
sale
pepe

PREPARAZIONE

1 Fate ammollare in acqua le fave secche sbucciate e i fagioli.

Affettate le cipolle, la carota, il gambo di sedano, aggiungete i legumi, una foglia d'alloro e lessateli in una pentola con un litro d'acqua.

Quando i legumi saranno cotti per metà, aggiungete i finocchietti selvatici ed il cavolo.

Completate la cottura regolando di sale e pepe.

Prima di servire, condite con abbondante olio d'oliva.