

ZUPPE E MINESTRE

Zuppa di fagioli stile monastero

LUOGO: Europa / Bulgaria

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 180 min COSTO:

basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



INGREDIENTI

FAGIOLI BIANCHI 200 gr
CAROTE 3
SEDANO ½
CIPOLLE 1
POMODORI 2
PEPERONI 2
PEPERONCINO ROSSO PICCANTE
(facoltativi) - 2
PREZZEMOLO 1 ciuffo
MENTA 5 foglie
OLIO DI SEMI DI GIRASOLE 4 cucchiaini da
tavola
SALE

PREPARAZIONE

- 1 Immergete i fagioli in acqua fredda per 3-4 ore, scolateli e buttate l'acqua. Bolliteli possibilmente in un coccio insieme all'olio, alle carote affettate finemente, alla cipolla ed al sedano.



- 2 Successivamente aggiungete i peperoni affettati.



- 3 Quando i fagioli risulteranno teneri, aggiungete i pomodori passati e la menta.



4 Circa 20 minuti prima del termine della cottura, regolate di sale e portate al termine la cottura.

Servite la zuppa cospargendo il tutto con prezzemolo tritato finemente.