

ZUPPE E MINESTRE

Zuppa di zucca e fagioli borlotti

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **bassa** PREPARAZIONE: **30 min** COTTURA: **180 min** COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**

NOTE: + **12 ORE DI AMMOLLO**



La **zuppa di zucca e fagioli borlotti** costituisce un primo piatto caldo, avvolgente, salutare e sicuramente appagante. Questo piatto è molto equilibrato dal punto di vista nutrizionale, infatti la presenza dei fagioli aiuta a completare il quadro nutrizionale con le loro proteine vegetali.

Si tratta sicuramente di un comfort food che potrete portare in tavola nel periodo autunnale, quando le zucche danno il loro meglio.

Se come la maggior parte delle donne e degli uomini siete sempre di corsa e il pensiero di cuocere dei

legumi per ore diventa risulta impraticabile, allora potrete ovviare per dei fagioli in scatola di qualità anche se è chiaro che l'ideale sarebbe di cuocerli da voi ma ogni tanto bisogna scendere a compromessi pur mantenendo il gusto e la salute in tavola.

Se cercate altre ricette con i fagioli, ecco alcune idee interessanti:

[fagioli al fiasco](#)

[pasta e fagioli](#)

[fagioli all'uccelletto](#)

INGREDIENTI

FAGIOLI BORLOTTI secchi - 200 gr

ZUCCA 400 gr

CIPOLLE piccola - 1

PANCETTA 80 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PREPARAZIONE

1

Come primissima cosa per preparare questa zuppa di zucca e fagioli borlotti dovrete cuocere i fagioli, che si sa sono un po' lunghetti da cuocere. Intanto per accorciare la cottura, dovrete metterli a bagno per una notte intera in acqua fredda e a vostro gradimento aggiungere un pizzico di bicarbonato. Io non lo metto perchè mi dà l'impressione che rimanga un po' il sapore.

Il giorno seguente fate cuocere i fagioli in abbondante acqua partendo da freddo senza aggiungere alcunché. Se proprio proprio volete insaporirli aggiungete uno spicchio d'aglio a metà cottura. Fate prendere il bollore e poi cuocete i fagioli facendoli appena sobbollire per un paio d'ore o fino a che non risultino ben cotti e morbidi.

Se non vi siete ricordati di metterli a bagno potrete comunque cuocerli da secchi, chiaro è che ci metterete sicuramente di più!



2 A questo punto potrete avviare la cottura della zuppa partendo da un buon soffritto: scaldate un bel giro d'olio extravergine d'oliva in una pentola preferibilmente a fondo spesso o ancora meglio in ghisa. Nel frattempo pulite la cipolla e tritatela finemente, quindi unitela alla pentola con l'olio e fate soffriggere a calore moderato.





3 Intanto che la cipolla prende calore, tagliate la pancetta a dadini e unitela al soffritto. Lasciate che prenda calore e inizi a sfrigolare vivacemente.

Come ultimo ingrediente di questa base aromatica dovrete aggiungere gli aghi di un rametto di rosmarino. Se non vi piace trovarvi con gli aghi nella minestra, potrete aggiungere il rametto intero cosicché poi possiate più agevolmente rimuoverlo dalla preparazione.





4

Intanto che il soffritto prende calore e inizia a sfrigolare, pulite e tagliate la zucca a dadini. Abbiate cura di tagliare la zucca a dadini piuttosto regolari poiché questo consentirà d'avere una cottura omogenea della zucca evitando di trovarsi con pezzetti più grandi e più crudi rispetto a quelli più piccoli.





5

Ora che il soffritto è pronto e i fagioli sono cotti a dovere, potrete aggiungere questi ultimi alla pentola con il soffritto. Lasciate che s'insaporiscano per qualche minuto a fuoco moderato.



6

Aggiungete, ora, tanta acqua quanta ne serve per coprire bene i fagioli e aggiungete la zucca precedentemente tagliata a dadini.

Mescolate bene, insaporite con il sale e lasciate cuocere a pentola coperta per almeno una mezz'ora o fino a che la zucca non risulti ben cotta e morbida.





- 7 Nel frattempo che la zuppa termina la sua cottura, tagliate il pane a fette e tostatelo in forno a 180°C per circa 10 minuti o fino a che non risulti leggermente croccante.



- 8 La zuppa è pronta, non vi resta che servirla. A noi piace servirla in questo modo: ponete una o due fette di pane tostato sul fondo del piatto o nella cocottina, quindi versate sopra la zuppa ben calda. Servite il tutto aggiungendo a vostro piacere un'altra fetta di pane tostato e un giro d'olio extravergine d'oliva.



CONSIGLIO

Posso usare i fagioli cannellini che mi piacciono di più?

Sicuramente sì! Puoi usare il tipo di fagiolo che prediligi, noi per questa ricetta abbiamo ritenuto più appropriato il fagiolo borlotta ma ciascuno può apportare modifiche secondo i propri gusti.

Posso usare i fagioli in scatola che non riesco mai a trovare il tempo di cuocerli a casa?

Dunque la scelta ottimale è sempre quella di cuocerli in casa, a fiamma bassa e per lungo tempo ma capisco che talvolta non si abbia tempo a sufficienza e piuttosto che privarsi di un alimento così importante come i fagioli o comunque i legumi in generale, la scelta di consumare quelli in scatola è sicuramente un buon compromesso purché si acquistino prodotti di buona qualità.

Spesso quando cuocio i fagioli ne faccio davvero in quantità industriali, visto che ci sono lo faccio per mangiarli in più volte, mi sapete consigliare qualche altra ricetta?

Dunque con i fagioli puoi preparare tante zuppe ma anche primi e secondi. Io ti consiglierei queste [mezze maniche con fagioli e salsicce](#), oppure un'[insalata di fagioli con tonno e cipolla](#), davvero da leccarsi i baffi! Oppure questa buonissima [trippa con fagioli](#) adatta al periodo più freddo dell'anno.