

ZUPPE E MINESTRE

# Crema di broccoli con fagioli speziati

di: *Cookaround*

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone**    DIFFICOLTÀ: **bassa**    PREPARAZIONE: **15 min**    COTTURA: **40 min**    COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **media**



Questa crema di **broccoli con fagioli speziati** è davvero ottima. Vi basterà avere questi due ingredienti per dar vita ad un piatto davvero incredibile e gustoso. Si tratta in realtà di una ricetta decisamente semplice semplice, a base di broccoli che viene arricchita da fagioli speziati ovvero fagioli già cotti ma fatti insaporire ad arte per qualche istante con un aggiunta di poche queantità di curcuma e cumino. I broccoli per la loro composizione fanno benissimo, e per le loro caratteristiche nutrizionali sono uno tra i più importanti e salutari ingredienti che la natura possa

offrire. Sono coltivati per lo più in Europa e fanno parte della famiglia delle crocifere. La parte edibile cioè che si mangia è sia la foglia che il fiore della pianta stessa. Questo alimento è molto adatto sia per le proprietà organolettiche ma anche per il suo apporto calorico davvero minimo, quindi è perfetto per chi deve stare a dieta, avendo infatti pochissime calorie (27 per 100 gr.) Di cavolo se ne consumano numerose varianti le più famose sono due: il cavolo broccolo e il cavolo broccolo ramoso molto simile al cavolfiore verde azzurro e i germogli laterali morbidi, di un colore verde scuro, chiamati broccoletti. Possono essere cotti sia lessati che al vapore e trattandosi di un tipico ingrediente che cresce bene al freddo. Se li amate come noi allora ma siete inclini a variare la vostra alimentazione con piatti speciali, come questo che vi andiamo a proporre che vede l'abbinamento con i fagioli speziati, e con questo piatto sì che si fa un carico di vitamine! Se per caso vi dovessero avanzare dei fagioli poi, vi proponiamo anche i [fagioli all'uccelleto](#), un piatto tipico toscano ma famoso in tutta Italia oppure se vi ha colpito questo tipo di abbinamento non perdetevi la ricetta dei [Zitoni di broccoli e fagioli](#): un primo piatto semplice, caldo ma con quel tocco in più che non guasta.

## INGREDIENTI

BROCCOLI 500 gr

FAGIOLI CANNELLINI 200 gr

CURCUMA MACINATA 1 cucchiaino da tè

CUMINO 1 cucchiaino da tè

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PEPE BIANCO

## PREPARAZIONE

- 1 Per realizzare questa ricetta di crema di broccoli con fagioli speziati per prima cosa pulite i broccoli, divideteli in cimette ed affettate finemente la parte più dura.



- 2 Trasferite i broccoli, sia le cime che i gambi affettati finemente a bollire in una pentola d'acqua salata per 15-20 minuti o fino a che non risulteranno morbidi.





**3** Nel frattempo fate scaldare una padella con un giro d'olio nel quale aggiungerete i semi di cumino, i fagioli già cotti, la curcuma ed il sale.

Mescolate e lasciate insaporire per qualche minuto a fuoco moderato.





4 Una volta cotti, trasferite i broccoli in un bicchiere adatto per il frullatore ad immersione,

frullateli fino ad ottenere una vellutata morbida.

Regolate la vellutata di sale e di olio e frullate nuovamente.





- 5 Servite la crema in piatti da portata ed ultimate ciascuno con un cucchiaino di fagioli aromatizzati. Condite la vostra crema con un filo d'olio e una spolverata di pepe bianco.





CONSIGLI