

ZUPPE E MINESTRE

Jota triestina: il sapore genuino della tradizione

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#) / [Friuli-Venezia Giulia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [25 min](#) COTTURA: [50 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



La **Jota triestina** è una [minestra](#) tipica del **Friuli Venezia Giulia**, un piatto ricco e saporito che combina il gusto deciso dei crauti con la delicatezza di fagioli e patate. Scopri la ricetta tradizionale e portala in tavola nei giorni freddi, quando serve un cibo che riscaldi anche l'anima.

FAGIOLI BORLOTTI già lessati - 500 gr
PATATE 300 gr
BRODO VEGETALE 700 gr
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 50
gr
SPICCHI DI AGLIO 2
SALE
PEPE

COME FARE LA JOTA TRIESTINA

- 1 Pela le patate e affettale a cubetti piccoli. Versa un giro d'olio sul fondo di un tegame (possibilmente in terracotta) e unisci aglio e alloro.







- 2 Aggiungi il cumino, i crauti, e fai rosolare leggermente per qualche minuto, quindi unisci il brodo vegetale, chiudi con il coperchio e fai cuocere a fiamma bassa per circa 20 minuti. A fine cottura elimina le foglie di alloro e l'aglio





3 In una casseruola versa un giro d'olio evo, i due spicchi d'aglio e fai rosolare brevemente, quindi unisci le patate e i fagioli, mescolando.





4 Versa il restante brodo fino a coprire, chiudi con il coperchio e lascia cuocere per 20 minuti circa, fino a rendere ben morbide le patate.

A fine cottura preleva due mestoli di patate e fagioli travasali in una scodella profonda insieme a un mestolo di brodo, e riduci in purea con un mixer ad immersione. Aggiungi la purea ottenuta nel tegame dei crauti e mescola amalgamando tutto.







5 Versa nel tegame dei crauti anche il il brodo con patate e fagioli, mescola, aggiusta di sale e pepe e cuoci per altri 10 minuti. Impiatta la minestra di jota ben calda





MINESTRA JOTA: UN COMFORT FOOD INVERNALE DA PROVARE

La **Jota triestina** è una delle pietanze più rappresentative del Friuli Venezia Giulia, una **zuppa ricca e avvolgente** che racconta la tradizione culinaria locale. Preparata con ingredienti semplici come crauti, fagioli e patate, è perfetta per le giornate invernali. La sua origine si lega alle influenze slovene e friulane, rendendola un simbolo dell'incontro tra culture.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Per una consistenza più cremosa, frulla una parte dei fagioli e delle patate come indicato nella ricetta.

Puoi utilizzare pane raffermo per accompagnare la zuppa, evitando sprechi.

Se hai crauti avanzati, aggiungili a insalate o utilizzali per accompagnare secondi piatti.

CONSERVAZIONE

In frigorifero: conserva la Jota in un contenitore ermetico per 2-3 giorni.

Congelazione: è possibile congelarla in porzioni. Scongela lentamente in frigorifero e scalda prima di servire.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Zuppa di crauti: un'alternativa semplice e saporita.

Pasta e fagioli: un comfort food ideale per l'inverno.

Pasta e lenticchie: ricca di proteine vegetali e perfetta per le giornate fredde.

Gulasch: un'altra ricetta tipica con influenze mitteleuropee.