ZUPPE E MINESTRE

Zuppa di broccoletti e fagioli cannellini

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 25 min COSTO: molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Se sei alla ricerca di un piatto capace di scaldare il cuore e il palato, la **zuppa di broccoletti e fagioli cannellini** è la risposta perfetta per le tue serate invernali. È un'ottima soluzione per ritrovare equilibrio senza rinunciare al gusto, perfetta da inserire tra le tue ricette detox preferite.

Il segreto per un sapore davvero rustico e autentico parte dal soffritto: fai dorare dolcemente l'aglio con salvia e rosmarino prestando grande attenzione a non bruciarli, altrimenti il brodo prenderà uno spiacevole retrogusto amaro. Sentirai che profumo inconfondibile invaderà la cucina, proprio come

quando prepari le più classiche vellutate leggere di campagna.

Per una **consistenza avvolgente** ti consiglio di non stracuocere le cime per mantenere un **bel colore verde vivo**, frullando a fine cottura solo un terzo del composto. Otterrai così il contrasto perfetto tra la crema morbida e i fagioli interi al morso, un trucco prezioso che ritroverai in capolavori toscani come la ribollita o la saporita zuppa di cavolo nero e fagioli cannellini.

Questa **minestra calda e corroborante** è l'alternativa ideale se apprezzi i sapori di una volta, dalle confortanti zuppe di legumi alle ricette più ricche come la minestra maritata. Preparala stasera e servila con un giro d'olio a crudo e del pane tostato: diventerà il tuo **comfort food invernale** del cuore!

INGREDIENTI PER 4 PORZIONI DI ZUPPA DI BROCCOLETTI

BROCCOLETTI puliti e divisi in cime - 400 gr

FAGIOLI CANNELLINI precotti - 250 gr

SPICCHIO DI AGLIO 1

PEPERONCINO ROSSO PICCANTE facoltativo - 1

FOGLIE DI SALVIA

RAMETTO DI ROSMARINO 1

BRODO VEGETALE O DI DADO ben caldo - 1 l

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE FINO

PEPE NERO macinato al momento -

PANE A FETTE per accompagnare -

COME FARE LA ZUPPA DI BROCCOLETTI E CANNELLINI PER 4 PERSONE

1. Lava accuratamente i broccoletti sotto l'acqua corrente fredda ed elimina le parti più coriacee e fibrose del gambo. Riduci i fiori in piccole cimette omogenee, così da garantire una cottura uniforme.









2 In una pentola capiente scalda un filo generoso di olio extravergine d'oliva con lo spicchio d'aglio sbucciato e leggermente schiacciato, un mazzetto aromatico di salvia e rosmarino e, se gradisci una nota piccante, il peperoncino tagliato a rondelle. Fai rosolare a fuoco dolce per un paio di minuti, finché l'aglio non risulterà appena dorato.





3 Sciacqua i fagioli cannellini dal loro liquido di governo, versali nella pentola e lasciali insaporire nel soffritto a fuoco dolce per 3-4 minuti, mescolando con delicatezza per mantenerli integri.

Unisci le cime di broccoletti nella pentola, versa il brodo vegetale ben caldo fino a coprire tutti gli ingredienti e insaporisci con un pizzico di sale.









4 Copri la pentola con il coperchio, porta il tutto a bollore e lascia cuocere a fuoco medio-

basso per circa un'ora, verificando di tanto in tanto che la zuppa sobbolla dolcemente.

Rimuovi lo spicchio d'aglio dalla pentola. Se preferisci una consistenza più cremosa e densa, frulla una parte della zuppa con un frullatore a immersione, lasciando il resto intatto per mantenere una piacevole componente rustica.









5 Assaggia la zuppa, regola di sale e di pepe secondo il tuo gusto e distribuiscila nei piatti o nelle ciotole. Completa ogni porzione con un giro d'olio extravergine d'oliva a crudo, una spolverata di pepe nero macinato fresco e accompagna il tutto con le fette di pane casereccio ben tostato.









Conservazione

Puoi conservare la zuppa di broccoletti e fagioli cannellini in frigorifero per **2-3 giorni**, riposta all'interno di un contenitore ermetico ben chiuso.

Al momento di scaldarla noterai che i legumi avranno assorbito parte del liquido: per restituirle la consistenza ideale ti basterà aggiungere un goccio d'acqua o di brodo vegetale caldo, mescolando a fuoco dolce per un paio di minuti.

Se hai utilizzato ingredienti freschi (e fagioli non decongelati in precedenza), puoi anche **congelare la zuppa** già porzionata in contenitori adatti al freezer; si manterrà perfetta fino a 2-3 mesi.

Consiglio

Per rendere il brodo ancora più saporito e avvolgente, aggiungi in cottura una **crosta di Parmigiano Reggiano** ben raschiata e pulita: rilascerà tutto il suo aroma fondendosi lentamente con i legumi.

Non scartare i gambi dei broccoletti: ti basterà pelare la parte esterna più dura, tagliarli a tocchetti piccoli e unirli in pentola insieme alle cime per evitare sprechi e regalare una piacevole consistenza al piatto.

Se vuoi personalizzare la ricetta o adattarla a quello che hai in dispensa, prova queste sfiziose **varianti**

:

Con pasta o cereali: per un piatto unico ancora più sostanzioso, cuoci direttamente nella zuppa una manciata di ditalini rigati, oppure del farro o dell'orzo perlato precedentemente lessati.
Con patate: aggiungi una patata media tagliata a cubetti piccoli insieme ai broccoletti; sfaldandosi in cottura donerà una cremosità naturale senza dover usare troppo il frullatore a immersione.
Con pancetta o guanciale croccante: se non cerchi una versione interamente vegetariana, rosola a parte dei dadini di pancetta o guanciale e aggiungili come guarnizione croccante prima di servire.
Con borlotti o ceci: se non hai a disposizione i cannellini, puoi sostituirli con fagioli borlotti per un sapore più terroso e rustico, oppure con ceci lessati per una piacevole nota nocciolata.
Tocco aromatico e speziato: per una virata profumata e digestiva, arricchisci il soffritto con una punta di paprika affumicata o una grattugiata di zenzero fresco a fine cottura.