

ZUPPE E MINESTRE

Zuppa di cavolo nero e fagioli cannellini

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 30 min COSTO: molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: m. difficile



La zuppa di cavolo nero e fagioli cannellini è il comfort food per eccellenza della tradizione toscana e mediterranea. Questo piatto unisce le **proprietà antiossidanti del cavolo nero**, protagonista indiscusso dell'inverno, **alla cremosità e alle proteine dei fagioli cannellini**, creando un connubio di sapori rustico e avvolgente. È una ricetta umile ma ricchissima di nutrienti, capace di portare in tavola tutto il calore delle cucine di una volta.

Per un menù invernale completo, potresti iniziare con dei [crostoni di cavolo nero](#) o servire questa zuppa dopo delle sfiziose [chips di cavolo nero](#). Se

ami i piatti a base di cavolo nero, non perderti la nostra [raccolta di ricette col cavolo nero](#) o questa variante originale dei [tortiglioni con pecorino e cavolo nero](#). Preparare la zuppa di cavolo nero e fagioli cannellini è un gesto d'amore per il proprio benessere: la lentezza della cottura e la scelta di ingredienti genuini trasformeranno pochi e semplici elementi in un piatto da vero portale culinario.

INGREDIENTI PER LA ZUPPA DI CAVOLO NERO E FAGIOLI CANNELLINI

CAVOLO NERO 300 gr
FAGIOLI CANNELLINI precotti - 480 gr
BRODO VEGETALE 1 l
SPICCHIO DI AGLIO 1
ROSMARINO 1 rametto
PANE CASERECCIO 4 fette
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SALE
PEPE NERO

PREPARAZIONE DELLA ZUPPA DI CAVOLO NERO E FAGIOLI

- 1 In una pentola capiente, versa un filo d'olio extravergine d'oliva. Aggiungi lo spicchio d'aglio schiacciato e il rametto di rosmarino. Lascia rosolare a fuoco dolce per un paio di minuti, finché l'aglio non sarà leggermente dorato e l'olio profumato. Mentre gli aromi soffriggono, lava bene le foglie di cavolo nero e tagliale a listarelle o pezzetti grossolani. Aggiungi il cavolo nero nella pentola. Mescola bene per farlo insaporire con l'olio, poi copri il tutto con il brodo vegetale bollente. Copri con un coperchio e lascia cuocere a fuoco medio-basso per circa 20 minuti, o finché le foglie di cavolo non risulteranno tenere. Prendi i fagioli cannellini, versali in uno scolapasta e risciacquali bene sotto l'acqua corrente per eliminare il liquido di conservazione. Aggiungi i fagioli alla zuppa e prosegui la cottura per altri 5-10 minuti, in modo che i sapori si amalgamino perfettamente. Se preferisci una consistenza più cremosa, puoi schiacciare qualche fagiolo con il dorso del mestolo direttamente contro la parete della pentola.



2 Mentre la zuppa finisce di cuocere, taglia il pane a cubetti o a fette e tostalo in padella con un filo d'olio o in forno finché non sarà dorato e croccante. Regola di sale e pepe secondo il tuo gusto. Servi la zuppa caldissima nelle fondine, aggiungendo i crostini di pane e un ultimo giro di olio extravergine a crudo su ogni piatto.





IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: la ricetta è naturalmente priva di glutine; assicurati solo di accompagnarla con crostini di pane certificati o di ometterli del tutto.

Versione senza lattosio: questa zuppa non prevede latticini, risultando perfetta per chi è intollerante al lattosio o segue una dieta vegana.

Versione light: riduci la quantità di olio nel soffritto iniziale e aumenta la dose di brodo vegetale, esaltando il sapore con erbe aromatiche fresche come il timo o la maggiorana.

L'idea vegetariana/vegana: il piatto è già 100% vegetale. Per una spinta proteica extra, aggiungi dei cubetti di tofu affumicato o del lievito alimentare in scaglie in superficie.

L'idea WOW: aggiungi un tocco di olio al tartufo o della polvere di funghi porcini secchi a fine cottura; il profumo del bosco renderà la tua zuppa di cavolo nero e fagioli cannellini un piatto degno di un'occasione speciale.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: per evitare che il cavolo risulti duro, è fondamentale rimuovere la costa centrale legnosa da ogni foglia. Basta tenere ferma la base del gambo e sfilare la parte verde con un gesto deciso verso l'alto.

Lo sfizio in più: frulla un mestolo di fagioli cannellini con un po' di brodo prima di unirli alla zuppa; questo piccolo segreto donerà alla tua zuppa di cavolo nero e fagioli cannellini una cremosità irresistibile senza aggiungere grassi.

L'idea per i bambini: passa tutta la zuppa con un frullatore a immersione per creare una crema liscia color verde smeraldo e aggiungi dei formaggini o dei piccoli crostini a forma di stella.

Idea antispreco: non buttare le coste centrali del cavolo nero! Anche se troppo dure per la zuppa, possono essere bollite a lungo e frullate per arricchire un [pesto di cavolo nero](#) o usate per insaporire il brodo vegetale.

CONSERVAZIONE

La zuppa di cavolo nero e fagioli cannellini è uno di quei piatti che, riscaldato il giorno dopo, è ancora più buono. Si conserva in frigorifero per 2-3 giorni in un contenitore ermetico. Può essere anche congelata per circa 3 mesi.