

ZUPPE E MINESTRE

## Zuppa di legumi e cereali: la ricetta tradizionale per l'inverno

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#) / [Toscana](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#)    PREPARAZIONE: [15 min](#)    COTTURA: [75 min](#)    COSTO:

[molto basso](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



La **zuppa di legumi e cereali** è un piatto caldo e confortante, ideale per affrontare le giornate fredde con gusto e semplicità.

### INGREDIENTI

MIX PER ZUPPA TOSCANA 400 gr

LARDO 50 gr

SPICCHIO DI AGLIO 1

PEPERONCINO 1

PREZZEMOLO 1 ciuffo

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 2

cucchiai da tavola

SALE

## COME FARE LA ZUPPA DI LEGUMI E CEREALI

**1** Inizia a cucinare la zuppa di legumi e cereali versando il mix per zuppa toscana in un

tegame capace, sciacqualo con acqua corrente e poi ricopri con acqua potabile. Porta il tegame sul fuoco e fai cuocere i legumi e i cereali a fuoco moderato per un'ora circa, mescolando ogni tanto con un cucchiaio di legno.







- 2 Poco prima che i legumi e i cereali arrivino a cottura, prendi un tegame largo dalle sponde alte, metti sul fondo del tegame lo spicchio di aglio sbucciato, il lardo tagliato a pezzetti e il peperoncino tritato. Fai rosolare a fiamma vivace, mescolando, fino a che il lardo non si sarà sciolto.



- 3 Quando la zuppa di legumi e cereali sarà cotta, uniscila al soffritto di lardo, aggiusta di sale e porta a bollire, mescolando spesso. Aromatizza la zuppa con il prezzemolo lavato e tritato e servila ben calda con un filo di olio aggiunto a crudo.





## COME PREPARARE UNA ZUPPA DI LEGUMI E CEREALI CALDA E GUSTOSA

La **zuppa di legumi e cereali** è un piatto della **tradizione toscana**, perfetto per riscaldare le fredde serate invernali. Ricca di fibre, proteine e sapori genuini, questa zuppa è una soluzione ideale per un pasto nutriente e completo. Prepararla è semplice: basta un mix di legumi e

cereali, qualche ingrediente base e un po' di tempo per ottenere un risultato delizioso. Segui la nostra ricetta passo dopo passo per portare in tavola **una zuppa fumante e saporita**, adatta a tutta la famiglia.

## TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Usa legumi e cereali sfusi per evitare confezioni inutili e risparmiare.

Se avanza della zuppa, conservala in frigorifero e riscaldala con un po' di brodo per riportarla alla giusta consistenza.

Per una variante vegetariana, sostituisci il lardo con olio extravergine d'oliva e insaporisci con erbe aromatiche come rosmarino e salvia.

Aggiungi crostini di pane raffermo per un tocco croccante e per ridurre gli sprechi alimentari.

## COME CONSERVARE LA ZUPPA DI LEGUMI E CEREALI

Conserva la **zuppa** avanzata in frigorifero in un contenitore ermetico e consumala entro 24 ore.

Se desideri congelarla, lasciala raffreddare completamente e conservala in porzioni in sacchetti o contenitori per freezer.

## POTRESTI CUCINARE ANCHE...

[Crema di zucca e patate](#): un'alternativa cremosa e delicata.

[Minestrone di verdure](#): un classico sempre amato.

[Zuppa di zucca e mascarpone](#): per un tocco di cremosità in più.

[Passatelli in brodo](#): un primo piatto della tradizione emiliana.

[Vellutata di ceci con cipolle e pane tostato](#): un'idea sana e saporita.

[Zuppa di lenticchie](#): un'altra ricetta calda e nutriente perfetta per l'inverno.