

ZUPPE E MINESTRE

Zuppa di legumi

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **6 persone** DIFFICOLTÀ: **molto bassa** PREPARAZIONE: **20 min** COTTURA: **240 min** COSTO:

basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: **molto facile**

NOTE: + *UNA NOTTE PER L'AMMOLLO DEI LEGUMI*



La **zuppa di legumi** è un **piatto tipico della cucina mediterranea**, che si prepara con diversi tipi di **legumi**, come **fagioli, ceci, lenticchie, piselli e fave**.

Conosciuta anche con **Zuppa di virtù**, questa **minestra** è una **ricetta semplice e nutriente**, che si può arricchire con verdure, cereali, aromi e spezie.

La **zuppa di legumi** è ideale da consumare nelle stagioni fredde, per riscaldarsi e fare il pieno di energia. I **legumi sono un alimento molto salutare, ingrediente basilare della dieta mediterranea**.

Sono ricchi di **proteine vegetali, fibre, vitamine, minerali e antiossidanti**. Per questo ti consiglio di

prevedere ricette a base di legumi almeno 2 volte alla settimana, soprattutto nella stagione fredda.

Segui la nostra ricetta con passo passo fotografico e porta in tavola una **zuppa di legumi** calda e fumante che metterà d'accordo tutta la famiglia!

Ecco altre **ricette con i legumi** che potrebbero piacerti:

[Zuppa di ceci](#)

[Tortillas di farina con fagioli in umido](#)

[Fettuccine alla papalina](#)

[Pasta e fagioli](#)

[Lasagne di ceci al forno](#)

INGREDIENTI

FAGIOLI CANNELLINI 100 gr

FAGIOLI BORLOTTI 100 gr

FAGIOLI DALL'OCCHIO 100 gr

CECI 100 gr

FAVE SPEZZATE 100 gr

LENTICCHIE 50 gr

LENTICCHIE DECORTICATE 50 gr

PISELLI DECORTICATI 50 gr

SALSA DI POMODORO 50 gr

CIPOLLA 1

RAMETTO DI ROSMARINO 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

ACQUA 1,5 kg

PREPARAZIONE

- 1** Per preparare una buona zuppa di legumi, devi iniziare dalla sera prima: dopo averli sciacquati sotto acqua corrente, riunisci in una ciotola capiente i fagioli cannellini, i fagioli dall'occhio, i fagioli borlotti e i ceci e ricoprili di acqua fresca e pulita. Lascia ammollare per una notte intera.





2 La mattina successiva scola i legumi dall'acqua della notte e mettili in una pentola con acqua pulita, non salata e cuocili per circa 40 minuti.





3 Per la cottura della zuppa ti consiglio di usare una pignatta di coccio, sono le pentole più adatte alla cottura dei legumi, ma se non la possiedi va benissimo anche una pentola di acciaio. Metti un filo d'olio extravergine di oliva nel fondo della pentola, aggiungi la cipolla lavata e tritata e fai rosolare per un paio di minuti, poi aggiungi i fagioli e i ceci lessati e scolati dall'acqua di cottura.





4 Aggiungi 1 litro e mezzo di acqua fresca nella pentola. A parte riunisci in una ciotola tutti gli altri legumi che non necessitano di ammollo, sciacquali sotto abbondante acqua corrente e uniscili nella pentola insieme alla passata di pomodoro. A questo punto insaporisci con del sale.





5 Cuoci la zuppa di legumi per 3 ore, a fuoco basso, controllando e mescolando ogni tanto

per assicurarti che non si attacchi sul fondo. Circa 30 minuti prima del termine della cottura, aggiungi un rametto di rosmarino, il quale darà un tipico sapore senza però nascondere gli altri aromi. Quando la zuppa è cotta spegni il fuoco e condiscila con olio extravergine di oliva a crudo.



CONSIGLIO

Se non hai voglia di iniziare a cucinare dalla sera prima, puoi sostituire i fagioli e i ceci con il prodotto in scatola, tuttavia ti consiglio di comprare un buon prodotto biologico per non annullare i benefici di gustare una buona zuppa di legumi come si deve.