

ZUPPE E MINESTRE

Zuppa frantoiana

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [70 min](#) COSTO:

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



La zuppa frantoiana è una minestra di verdure tipica della tradizione culinaria toscana. Tra le verdure utilizzate trovate i fagioli, di tre tipi ed il cavolo nero, ingredienti che troverete anche in altre minestre sempre di questa zona come per esempio la ribollita e la minestra di pane.

Questa zuppa è molto particolare perchè veniva preparata in occasione della frangitura delle olive dato che l'ingrediente fondamentale per la sua realizzazione è l'olio extravergine d'oliva appena franto.

INGREDIENTI

FAGIOLI CANNELLINI già cotti - 250 gr

FAGIOLI BORLOTTI 250 gr

FAGIOLI TOSCANELLI 250 gr

PATATE medie - 2

CIPOLLE 2

CAROTE 3

SEDANO 2 coste

PORRI 1

CAVOLO NERO 1 mazzo

BIETOLE 1 mazzo

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

appena franto - 5 cucchiari da tavola

SALE

PEPE NERO

PER ACCOMPAGNARE

PANE TOSCANO

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

appena franto -

PREPARAZIONE

- 1 Preparate un battuto con le cipolle, una carota ed il sedano. Potete procedere realizzandolo a mano o anche utilizzando un tritatutto, prestate solamente attenzione a non ridurre le verdure in poltiglia.



- 2 Fate scaldare l'olio extravergine d'oliva in una casseruola, possibilmente in ghisa o comunque dal fondo spesso, e aggiungete il battuto di verdure e fatelo soffriggere.



3 Nel frattempo preparate il porro che dovrà essere affettato finemente e mescolate.





- 4 Preparate anche le patate: sbucciatele e tagliatele in pezzi di media grandezza. Pulite anche le due carote rimaste spuntandole, sbucciandole ed affettandole grossolanamente.

Aggiungete entrambe alla pentola.





5 Preparate anche le verdure in foglia: lavate la bietola rimuovendo la base e spezzettatela grossolanamente.

Sfogliate il cavolo nero scartando la parte centrale più dura e spezzettando la parte di foglia. Unite entrambe le verdure alla pentola e mescolate.





- 6 Riunite in una ciotola un po' di ciascun tipo di fagioli e un po' della loro acqua di cottura, quindi frullate fino ad ottenere una purea liscia che aggiungerete alla pentola; mescolate bene.





7 Diluite a questo punto il tutto con dell'acqua in quantità sufficiente a coprire tutti gli

ingredienti; salate adeguatamente, pepate e lasciate cuocere per 40-50 minuti a pentola quasi completamente coperta.





8 Nel frattempo affettate il pane e fatelo tostaere in forno a 200°C per 3-4 minuti.





- 9 Al termine della cottura, aggiungete i fagioli interi rimasti alla zuppa, regolate nuovamente di sale e servite con le fette di pane tostato poste sul fondo di ciascun piatto



