

ZUPPE E MINESTRE

Minestra di pane: il piatto toscano che scalda il cuore

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [30 min](#) COTTURA: [180 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Minestra di pane: un piatto ricco e genuino che porta in tavola i sapori della tradizione toscana.

Segui la nostra **ricetta passo passo!**

INGREDIENTI PER CUCINARE LA MINESTRA DI PANE TOSCANA

CAVOLO NERO 250 gr

CAVOLO VERZA 250 gr

SPINACI 250 gr

PATATE 300 gr

FAGIOLI CANNELLINI LESSI 300 gr

CIPOLLA 100 gr

SPICCHIO DI AGLIO 2

CAROTE 2

COSTA DI SEDANO 1

CONCENTRATO DI POMODORO 1

cucchiaino da tavola

ACQUA 1 l

PANE RAFFERMO 4 fette

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

COME FARE LA MINESTRA DI PANE

- 1 Lava, pela e prepara tutte le verdure necessarie. Trita sedano, carota e cipolla e mettili da parte in una ciotola.





2 Trita anche l'aglio e aggiungilo al soffritto.



3 Taglia le patate a cubetti e affetta sottilmente verza, cavolo nero e spinaci. Metti tutto da parte.





4 Frulla metà dei fagioli cannellini fino a ottenere una purea, non deve essere troppo liscia.



- 5** In una pentola capiente, scaldi un filo d'olio e fai rosolare il soffritto per alcuni minuti. Aggiungi le altre verdure e falle appassire a fuoco dolce. Unisci poi l'acqua e mescola.







- 6** Aggiungi i fagioli interi, il concentrato di pomodoro, una presa di sale e la purea di fagioli. Copri e lascia cuocere a fuoco basso per circa 2 ore e mezza, mescolando di tanto in tanto. La zuppa deve risultare densa e cremosa.





7 Taglia 4 fette di pane raffermo e sistemale nei piatti. Versa la zuppa sopra il pane e lasciala

riposare per 10 minuti prima di servire. Completa con un filo d'olio.





MINESTRA DI PANE TOSCANA: UNA RICETTA TRADIZIONALE E RICCA

La **minestra di pane** è una delle [ricette toscane](#) più iconiche, simbolo della cucina contadina e dell'arte del riutilizzo. Preparata con verdure fresche, fagioli cannellini e pane raffermo, questa zuppa rappresenta un **comfort food** perfetto per le fredde serate invernali. Facile da preparare e incredibilmente nutriente, è un piatto che rispetta la tradizione e soddisfa ogni palato.

DI SAPORE

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Utilizza il **pane raffermo** che hai a casa per dare una nuova vita agli avanzi.

Per una variante più saporita, aggiungi pancetta al soffritto.

Se hai delle verdure in frigo che stanno per appassire, come cavoli o carote, puoi aggiungerle alla ricetta.

Per una consistenza ancora più **cremosa**, frulla una maggiore quantità di fagioli.

Non buttare via l'acqua di cottura delle verdure: è perfetta per allungare la zuppa se necessario.

COME CONSERVARE LA MINESTRA DI PANE

La minestra di pane può essere conservata in frigorifero per un massimo di 3 giorni. Ti consigliamo di aggiungere il pane solo al momento di servirla per evitare che perda consistenza.

Puoi anche congelare la zuppa senza il pane, in modo da poterla gustare quando preferisci.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Pappa al pomodoro: un'altra zuppa toscana a base di pane raffermo e pomodoro.

Ribollita: una versione riscaldata e ancora più saporita della minestra di pane.

Zuppa di cavolo nero: un piatto invernale ricco e nutriente.

Farinata di ceci: un'alternativa gluten-free per un pasto leggero e gustoso.

Zuppa di fagioli campana: un comfort food ideale per le giornate fredde.