

ZUPPE E MINESTRE

# Minestra di pane

di: *Cookaround*

LUOGO: *Europa / Italia / Toscana*

DOSI PER: *4 persone*    DIFFICOLTÀ: *bassa*    PREPARAZIONE: *20 min*    COTTURA: *60 min*    COSTO: *basso*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *molto facile*



La minestra di pane è un primo piatto della tradizione toscana, in effetti se ne notano i tratti caratteristici: presenza di legumi e di cavolo nero, l'utilizzo di olio extravergine d'oliva e accompagnamento di pane sciapo.

Un'ottima soluzione per trovare conforto una volta tornati a casa dopo una giornata di lavoro, soprattutto d'inverno. Il nostro consiglio è di prepararne in abbondanza, sarà ancora più buona il giorno dopo, dopo averla ben riscaldata.

## INGREDIENTI

CAROTE 150 gr  
PATATE 300 gr  
CAVOLO VERZA ½  
SPINACI 1 mazzetto  
CAVOLO NERO 2 mazzi  
FAGIOLI cannellini e borlotti già cotti - 600 gr  
PASSATA DI POMODORO 1 cucchiaio da tavola  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 1 bicchiere  
SEDANO 1 costa  
SPICCHIO DI AGLIO 2  
CIPOLLE 1  
CAROTE 1  
PREZZEMOLO 1 ciuffo  
PANE TOSCANO 8 fette  
SALE  
PEPE NERO

# PREPARAZIONE

- 1 Fate rosolare in un capiente tegame di coccio un battuto di cipolla, aglio, sedano, carota e prezzemolo con mezzo bicchiere scarso di olio extravergine d'oliva.

Quando il battuto avrà preso colore nell'olio, unite tutte le verdure tagliate grossolanamente a partire dal cavolo nero e la verza.





**2** Unite, quindi il resto delle verdure ovvero gli spinaci, le patate, le carote e i pomodori maturi tutte tagliate a pezzettoni.





**3** Unite, quindi, un cucchiaio abbondante di concentrato di pomodoro.



**4** Lasciate appassire le verdure in modo tale che perdano volume e lascino spazio ai successivi ingredienti.

A questo punto, unite 2/3 dei fagioli già cotti passati insieme ad un litro d'acqua; salate e pepate adeguatamente.







**5** Lasciate cuocere il tutto per circa un'ora a fuoco lento a tegame incoperchiato.

Trascorso il tempo di cottura, unite alla zuppa i fagioli già cotti messi da parte.



**6** Preparate le cocottine monoporzione e foderatene il fondo con due fette di pane raffermo ciascuna.



- 7 Non appena la zuppa è pronta, distribuitela nelle cocottine e servitela con un giro d'olio extravergine d'oliva e una abbondante macinata di pepe nero.



