

ZUPPE E MINESTRE

Zuppa di fagioli borlotti e scarole

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **bassa** PREPARAZIONE: **15 min** COTTURA: **180 min** COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**

NOTE: *30 MINUTI SE USATE LA PENTOLA A PRESSIONE*



La zuppa di fagioli borlotti e scarole è un primo piatto gustoso ma assolutamente vegano, gli ingredienti sono tutti di origine vegetale senza eccezione alcuna! I legumi, ovvero i fagioli borlotti, apportano il giusto tenore proteico, certo proteine vegetali ma assolutamente nobili!

Si tratta di un primo piatto saziante grazie appunto alla presenza dei legumi e confortante come gran parte delle zuppe calde, in più è assolutamente salutare. Se volete renderlo ancora più sfizioso non vi resta che far abbrustolire del pane del giorno prima e servitelo insieme alla zuppa dopo averlo

condito con un filo d'olio extravergine a crudo.

Questa, inoltre, si può considerare una ricetta veramente povera che si presta benissimo a variazioni in base agli ingredienti che avete in casa: avete dei fagioli già cotti in scatola? Benissimo! Avete del cavolo verza o del cavolo cappuccio al posto delle scarole? Benissimo uguale!

Insomma apportate le modifiche che volete e avrete comunque un piatto gustoso e salutare e se non siete vegani, perchè non pensare d'aggiungere anche qualche pezzettino di pancetta fatta cuocere insieme alle scarole? Uhmhm già mi sale l'acquolina!

INGREDIENTI

FAGIOLI BORLOTTI 300 gr

SCAROLA 3

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SPICCHIO DI AGLIO 2

PEPERONCINO ROSSO PICCANTE 1

SALE

PREPARAZIONE

1 Per preparare la **zuppa di fagioli borlotti e scarole** dovrete per forza partire dai fagioli borlotti. Per cuocere i fagioli in una pentola classica, meglio se di coccio, vi ci vorranno circa 3 ore se non li avrete tenuti a bagno per una notte, altrimenti un'ora in meno si vi sarete ricordati di metterli a bagno.

Se, invece, preferite utilizzare la pentola a pressione potrete ridurre drasticamente i tempi fino ad arrivare a soli 30 minuti di cottura.

Per il metodo classico dovrete mettere i fagioli in una pentola, dovrete coprirli completamente con l'acqua e aggiungere uno spicchio d'aglio. Non aggiungete assolutamente il sale in questa fase, renderebbe i fagioli bucciosi! Dovrete cuocere i fagioli a fuoco basso, dovranno appena sobbollire e dovrete cuocerli a lungo ovvero fino a quando non risulteranno molto morbidi.

Se utilizzate la pentola a pressione dovreste riunire nella pentola sia i fagioli che 750 ml d'acqua e uno spicchio d'aglio. Lasciate cuocere nella pentola a pressione per 30 minuti da quando la pentola inizia a fischiare.



2 Prendete ora le scarole e sciacquatele sotto l'acqua fredda corrente, asciugatele scrollandole così da far cadere l'acqua in eccesso e tagliatele grossolanamente.

Prendete una pentola sufficientemente capiente e trasferitevi tutte le scarole, mi raccomando le scarole dovranno stare belle comode nella pentola.

Aggiungete tanta acqua quanta ne serve per riempire la pentola per 3/4, quindi accendete il fuoco a media intensità e lasciate cuocere per circa 15 minuti o comunque finché la scarola non risulti molto morbida.





3 Nel frattempo che la scarola cuoce, preparate l'olio aromatizzato che servirà per dare sprint alla zuppa.

Fate scaldare in una bella padella un generoso giro d'olio extravergine d'oliva, non siate parchi mi raccomando!

Tritate un peperoncino piccante, ma se siete amanti del piccante potete fare anche due e tritate anche uno spicchio d'aglio, quindi aggiungete questi ingredienti alla padella.

Accendete il fuoco e fate in modo che si scaldi per bene e prenda tutto il sapore dall'aglio e dal peperoncino.





- 4 A questo punto dovrete avere sia le scarole che i fagioli cotti a puntino. Aggiungete le scarole nella pentola dei fagioli scolandole dall'acqua di cottura e mescolate molto bene.



5 Aggiungete solo a questo punto il sale alla zuppa, ricordate che non l'avete ancora aggiunto nè ai fagioli nè alle scarole. Insaporite la zuppa anche con l'olio aromatizzato e mescolate molto bene. Lasciate la pentola sul fuoco ancora per un paio di minuti cosicchè la zuppa si possa insaporire per bene.





6 Nel frattempo affettate il pane e mettetelo a tostare in forno a 180°C per una decina di minuti. Se non avete voglia di accendere il forno potete tranquillamente tostarlo in un comunissimo tostapane.





7 E' giunto il momento di servire la zuppa. Noi preferiamo servirla così: una o due fette di pane nel piatto di servizio o nel nostro caso nella cocottina, la zuppa sopra e un'altra fetta a piacere.

Ultimate con un filo d'olio extravergine d'oliva a crudo e voilà il gioco è fatto.





CONSIGLIO

Posso fare questa ricetta con dei fagioli in scatola?

Certo che puoi, semmai ti posso consigliare di scolarli dall'acqua di governo che non è buonissima e scaldare i fagioli in un buon brodo di verdure prima di aggiungere le scarole cotte a parte.

Posso prepararne in abbondanza e mangiarla più volte nel corso della settimana?

Sicuramente questa zuppa è un piatto che si presta molto bene ad essere scaldato e rimangiato anche successivamente, anzi! Sarà ancora più buono nei giorni successivi.