

Minestra di cavolo nero, fagioli all'occhio e zucca con maltagliati di farro

Una minestra calda, saporita e ricca di nutrienti: prova la per riscaldare una fredda giornata invernale con tutto il sapore delle verdure di stagione!



Come riscaldare una giornata fredda? Con una buonissima **zuppa di stagione**! Ancor meglio se preparata seguendo le proporzioni del piatto **unico: 50% di verdure di stagione, 25% di proteine e 25% di carboidrati**. In questa ricetta i protagonisti sono **cavolo nero e zucca**, accompagnate dalle proteine vegetali dei **fagioli dall'occhio** e ai carboidrati dei maltagliati con **farina di farro**. Fai il pieno di gusto con questa zuppa deliziosa!

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Tempo di preparazione: 40 min.

Ingredienti per 1 zuppa unica

100 g di zucca delica decorticata

100 g di cavolo nero

1 carota

1 cucchiaio di cipolla bianca tritata

50 g di fagioli dall'occhio Despar Vital

2-3 foglie di salvia

1 cucchiaino di succo di limone Passo Dopo Passo Despar

1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar

Acqua naturale q.b.

Sale e pepe nero q.b.

Per i maltagliati di farro (per 2 persone)

100 g di farina di farro

1 uovo Bio,Logico Despar

Procedimento:

1. La sera precedente metti in ammollo i fagioli (almeno 12 ore) in acqua leggermente acidulata con il succo di limone e non salata. Trascorso il tempo, risciacquali.
2. Prepara l'impasto per i maltagliati su una spianatoia mescolando la farina con l'uovo e impastando fino a ottenere una palla liscia. Fai riposare l'impasto per almeno mezz'ora coperto da pellicola.
3. Lava le verdure, riduci in piccoli pezzi la carota e la zucca e a listarelle il cavolo. Fai ammorbidire dolcemente la cipolla in una casseruola con un cucchiaio d'olio e poca acqua. Aggiungi le verdure, la salvia, i fagioli e copri a filo con acqua naturale. Fai sobbollire dolcemente fino a cottura.

4. A cottura ultimata, elimina la salvia, aggiungi poco sale e frulla parte della minestra con un mixer. Aggiungi poca acqua naturale o brodo vegetale al bisogno per ottenere la consistenza desiderata.
5. Stendi l'impasto con il matterello o con la sfogliatrice fino a ottenere sfoglie non troppo sottili, poi ricava rombi irregolari. Versa i maltagliati di farro nella minestra e lasciali cuocere per un paio di minuti, aggiungi una macinata di pepe e completa con un filo d'olio a crudo.