



Minestrone di piselli, taccole e fagioli



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

25 MIN



TEMPO DI COTTURA

25 MIN



CALORIE

420K

NOTE

INGREDIENTI

300 g di Piselli freschi sgranati

400 g di Taccole

200 g di Fagioli cannellini cotti

2 Patate

2 Carote

2 coste di Sedano

240 g di Pomodorini rossi

1 Cipolla

2 spicchi di Aglio

1 ciuffetto di Basilico

1 ciuffetto di Prezzemolo

1 l di Acqua

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per soffriggere)

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per condire)

Sale

Preparazione

- Mondate e lavate le verdure. Pelate le patate e le carote e tagliatele a pezzetti; pulite il sedano levando i fili e riducetelo a fettine; spuntate le taccole (detti anche 'fagiolini mangiatutto'); tagliate a spicchi i pomodorini.
- Sbucciate cipolla e aglio, tritateli e fateli soffriggere in un tegame con un filo di olio, per 2-3 minuti a fuoco basso. Aggiungete patate, carote, sedano, taccole, piselli e pomodorini e fate insaporire per 1 minuto circa, girando di continuo con un cucchiaio; poi condite con un pizzico di sale, versate l'acqua, mettete il coperchio e portate a ebollizione a fuoco medio.
- Intanto preparate un trito di prezzemolo; versatelo nel tegame quando il minestrone inizia a bollire, abbassate un po' la fiamma e proseguite la cottura per 10-12 minuti.
- Aggiungete i fagioli, scolati dal liquido di conserva e sciacquati, e cuocete ancora per 3-4 minuti, facendo attenzione a non scuocere le verdure. Se il liquido dovesse asciugarsi troppo, aggiungete dell'acqua calda.
- Regolate di sale, spegnete e fate intiepidire la zuppa. Conditela con un filo di olio e servite con delle foglioline di basilico fresco.

Carla Marchetti

I consigli di Carla

- Questa zuppa è molto buona consumata subito, tiepida o fredda (secondo la temperatura esterna); ma è ancora meglio dopo 1 o 2 giorni, perché i sapori hanno il tempo di amalgamarsi bene. Il nostro consiglio è quello di prepararne una quantità maggiore: la zuppa che avanza, tiepida, va messa subito in frigo in un contenitore ben sigillato. Quando volete servirla, scaldatela su fuoco medio (allungandola con acqua se necessario, e quindi regolando anche la sapidità), conditela con poco olio a crudo e spolverizzatela con basilico e prezzemolo fresco tritati.