



# Minestrone di zucca e fagioli

21 Marzo 2020



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO

TEMPO DI PREPARAZIONE  
20 MINTEMPO DI COTTURA  
2 HCALORIE  
370KNOTE  
12 ORE DI AMMOLLO

## INGREDIENTI

600 g di Zucca

240 g di Fagioli borlotti secchi

1 Cipolla

1 costa di Sedano

1 Carota

1 l di Acqua

1 rametto di Rosmarino fresco

Peperoncino

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per appassire)

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per condire)

Sale e Pepe

## Preparazione

- La sera prima sciacquate i fagioli sotto l'acqua corrente, quindi metteteli in ammollo in acqua fredda per circa 12 ore.

- Pulite e tritate finemente la cipolla, il sedano e la carota; trasferite il trito in una pentola capiente insieme a un filo di olio e fatelo appassire, a fiamma bassa per 5-6 minuti, mescolando sempre perché non si attacchi al fondo della pentola.
- Versate l'acqua fredda, quindi aggiungete i fagioli ben scolati dall'acqua di ammollo. Incoperchiate e portate a cottura a fuoco dolce, per circa un'ora e 40 minuti.
- Nel frattempo mondate e lavate la zucca, quindi riducetela a cubetti di circa 3 cm di lato. Trascorso il tempo previsto unitela alla zuppa, insieme al rosmarino, poi salate leggermente e continuate la cottura per circa 20 minuti. Controllate che il liquido non diminuisca troppo, nel caso unite altra acqua bollente.
- Pochi minuti prima che sia pronto, se necessario regolate di sale. Servite la zuppa ben calda, dopo averla condita con un filo di olio a crudo e un'abbondante spolverata di pepe.

Lia Pisano

## I consigli di Lia

---

- Se lo desiderate potete preparare il minestrone utilizzando fagioli già cotti. In questo caso quando aggiungete la zucca lasciatela cuocere per una decina di minuti, quindi unite i fagioli sgocciolati e sostituite l'acqua con del brodo; vi basterà lasciare cuocere per 15-20 minuti in modo da fare insaporire il tutto.