



## Zuppa di fagioli



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

20 MIN



TEMPO DI COTTURA

45 MIN



CALORIE

600K

NOTE

### INGREDIENTI

400 g di Fagioli borlotti cotti

160 g di Lenticchie secche

160 g di Ceci cotti

200 g di Orzo perlato

1 Cipolla dorata

1 Carota

1 l di Brodo vegetale

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale e Pepe

### Preparazione

- Mettete l'orzo perlato in un colino a maglie fitte e sciacquatelo sotto l'acqua corrente.
- Versatelo in una pentola capiente, aggiungete il brodo, portate a bollire e cuocetelo insieme alle lenticchie per circa 20 minuti.
- Nel frattempo mondate e riducete a pezzettini cipolla e carota, trasferiteli in una pentola capiente con l'olio e altrettanta acqua e fateli appassire a fuoco basso per 3-4 minuti.

- Unite i fagioli e i ceci, scolati dall'acqua di conserva e sciacquati, e fate insaporire per qualche minuto.
- Trascorso il tempo indicato per la cottura dell'orzo e delle lenticchie, versate nella pentola le verdure che avete iniziato a cuocere, aggiungete il timo, riportate a bollore e finite la cottura per circa 15 minuti. Se il brodo dovesse asciugarsi troppo, aggiungete dell'acqua bollente.
- Servite la zuppa ben calda, su fette di pane abbrustolito e spolverizzate con pepe appena macinato.

Carla Marchetti