



# Zuppa di legumi e cereali

2 Dicembre 2020



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE  
10 MIN



TEMPO DI COTTURA  
35 MIN



CALORIE  
520K

NOTE

## INGREDIENTI

400 g di Fagioli cannellini cotti

200 g di Ceci cotti

200 g di Orzo perlato

400 g di Spinaci freschi

1 Cipolla dorata

1 Carota

40 g di Pecorino

1 l di Brodo vegetale

2 rametti di Timo fresco

2 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 per circa 20 minuti.
- Nel frattempo mondate e lavate le verdure. Eliminate le radici e le foglie sciupate degli spinaci e tagliate grossolanamente le foglie più grandi.
- Riducete a pezzettini cipolla e carota, metteteli 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, versate nella pentola tutte le verdure che avete iniziato a cuocere, aggiungete il timo, riportate a bollire e finite la cottura per circa 10 minuti. Se il brodo dovesse asciugarsi troppo, aggiungete dell'acqua bollente.
- Regolate di sale, unite gli spinaci preparati e lasciate cuocere per altri 5-6 minuti.
- Servite la zuppa ben calda, spolverizzando con pepe appena macinato e pecorino grattugiato a filetti.

Carla Marchetti