

Zuppa di legumi *(Minestre in brodo)*



Preparazione

Mettiamo a bagno i fagioli per 12 ore. Tagliamo a pezzi le verdure e teniamo da parte una cipolla. In una pentola di terracotta facciamo soffriggere lentamente le verdure tagliate a pezzi, poi aggiungiamo i fagioli, il farro e le lenticchie. Copriamo con un litro di acqua. Saliamo con un pugno di sale grosso e continuiamo la cottura a fiamma bassa per 90 minuti. Lasciamo riposare una giornata. Al momento di gustare, prendere una pentola di terracotta e posarvi sul fondo le fette di pane vecchio. Versiamoci sopra la zuppa e accendiamo nuovamente il fuoco. Quando il tutto è ben caldo serviamo con abbondante olio a crudo della migliore qualità.

Consigli

Per dare un tocco più esclusivo alla vostra cena con zuppa di legumi, portate in tavola una buona bottiglia di Verdicchio dei Castelli di Jesi o un Pinot Grigio.

Curiosità

I legumi contengono tante proteine di origine vegetale e, nello stesso tempo, contribuiscono a mantenere a livello contenuti i grassi saturi e il colesterolo.

Informazioni

Preparazione 180 minuti

Cottura 150 minuti

Dosi per 4 persone

Difficoltà Facile

la terra di **Puglia**



ACQUISTA SUL NOSTRO SHOP

Autentici prodotti di Puglia solo su
shop.laterradipuglia.it

Sconto del 10%

utilizzando questo codice entro 31/12

RICETTE-2016

[clicca qui per accedere](#)

Ingredienti

Cavolfiore 100 grammi

Farro perlato 200 grammi

Fagioli 100 grammi (piccoli rossi, secchi)

Lenticchie 100 grammi (umbre)

Cipolle di tropea (2 cipolle di Tropea)

Verze 100 grammi

Carote 60 grammi

Sedano (una costa di sedano)

Pomodori secchi (q.b.)

Patate (una patata)

Olio extra vergine di oliva (q.b.)

Pane (di grano duro, a fette)

Acqua