



Crema di fagioli e lenticchie con cavolo nero in foglie e pane integrale croccante

INGREDIENTI PER 3-4 PERSONE

- 150 g di **lenticchie** secche
- 150 g di **fagioli cannellini** secchi
- cavolo nero
- 3 **zucchine**
- 1 cucchiaio di concentrato di **pomodoro**
- alloro, rosmarino, salvia**
- 1 **scalogno**
- 1 spicchio d'**aglio**
- olio extravergine d'oliva**
- sale e pepe
- pane integrale



PREPARAZIONE

Preparazione: 20 minuti Cottura: 2 ore e 10 minuti

- Metti i fagioli ad ammollo in acqua fredda per 10-12 ore.
- Sciacqua i fagioli e mettili in pentola, aggiungi le lenticchie, anch'esse ben lavate sotto l'acqua corrente, e copri con acqua calda non salata.
- Accendi il fuoco e aggiungi gli altri ingredienti alla zuppa: 4-5 foglie di salvia, 3-4 foglie di alloro, un rametto di rosmarino, le zucchine tagliate a tocchetti irregolari, lo scalogno e l'aglio tritati, il cucchiaio di concentrato di pomodoro.
- Chiudi con il coperchio e cuoci a fuoco basso per 2 ore, facendo attenzione che l'acqua non si ritiri eccessivamente.
- Una volta cotti i legumi, elimina le erbe aromatiche e frulla a crema aggiustando di sale.
- Rimetti la crema in pentola, lasciandola abbastanza liquida.
- Lava il cavolo nero, spezzetta le foglie (eliminando la costa centrale che resterebbe dura) e aggiungile al passato di legumi.
- Cuoci finché queste non saranno ben appassite, almeno 10 minuti.
- Nel frattempo che il cavolo si lessa, taglia il pane a fette e poi a dadini e fallo tostare o in forno con un filo d'olio sopra.
- Servi la crema di legumi con un filo d'olio, una spolverata di pepe nero e il pane croccante.

LO SAI CHE?

I fagioli cannellini hanno un contenuto di fibra pari a 17.6 grammi ogni 100 g di prodotto secco e crudo, a seguire troviamo i fagioli borlotti, i piselli secchi e le lenticchie, con 13.8 grammi di fibra.

Il cavolo nero è ricco di antiossidanti e vitamina C ed ha circa 2.5 grammi di fibra per 100 grammi.

Consumando una porzione di questa minestra si introducono circa 14 grammi di fibra, metà dell'introito quotidiano raccomandato (30 g).

Promossa da



In collaborazione con



Realizzato con il sostegno non condizionato di

