

CANNAMELA

## Zuppa alla frantoiana



# Ingredienti

- 350g fagioli borlotti lessati
- 2 zucchine
- 1 patata
- 1 carota
- 1 cipolla
- 80g bietole
- 2 coste di sedano
- 1/2 cavolo verza piccolo
- 1 mazzetto cavolo nero
- 30g pancetta
- 1 cucchiaino aglio liofilizzato CANNAMELA
- 1 cucchiaino concentrato di pomodoro
- 1 ciuffo borragine
- 1 cucchiaino finocchietto selvatico CANNAMELA
- 2 pizzichi timo in foglie CANNAMELA
- 1/2 cucchiaino peperoncino macinato CANNAMELA
- qb sale
- 2 cucchiari olio extravergine di oliva
- 3 fette pane toscano rafferme

 Porzioni <b>6 persone</b>	 Portata <b>Secondo</b>
 Tempo <b>45 minuti</b>	 Difficoltà <b>Facile</b>
 Cottura <b>In padella, In pentola</b>	 Kcal per persona <b>178*</b>

\* Calorie calcolate da Quadò Editrice Srl (software Easydiet aggiornamento 2007)

I nostri partner

**DOLCI CUCINA**



# Preparazione

- 1 Sbucciare le patate e tagliarle a tocchi, poi lavarli. Lavare le zucchine e tagliarle a grosse rondelle.
- 2 Mondare il cavolo verza, il cavolo nero, la borragine e le bietole. Lavare con cura e tritare.
- 3 Passare nel passaverdura la metà dei fagioli.
- 4 Porre sul fuoco una pentola con abbondante acqua e aggiungere le verdure tritate, le patate, le zucchine e l'aglio liofilizzato CANNAMELA.
- 5 Porre sul fuoco e iniziare la cottura unendo anche i fagioli e la crema di fagioli. Salare e cuocere almeno per 40 min.
- 6 Intanto preparare il soffritto: rosolare nel battuto di pancetta le carote, il sedano e la cipolla tritati finemente e aromatizzare con il peperoncino macinato CANNAMELA.
- 7 Unire il finocchietto selvatico CANNAMELA.
- 8 Profumare anche con il timo in foglie CANNAMELA e versare il concentrato di pomodoro.
- 9 Aggiungere il soffritto alla zuppa e insaporire per alcuni min.
- 10 Disporre nei piatti il pane toscano tostato e versare la zuppa.
- 11 Condire con un filo d'olio extravergine d'oliva e servire.