

CANNAMELA

Zuppa di legumi e cereali con erbe aromatiche



Ingredienti

- 200g borlotti lessati
- 200g ceci lessati
- 200g farro lessato
- 20g funghi porcini secchi
- 40g prataioli freschi
- 50g sedano
- 50g cipolla
- 1 litro acqua
- 1 cucchiaino doppio concentrato di pomodoro
- 150g pomodorini
- 1/2 cucchiaino raso alloro frantumato serie oro CANNAMELA
- 1 cucchiaino aglio liofilizzato CANNAMELA
- qb rosmarino in foglie CANNAMELA
- qb pepe nero macinato CANNAMELA
- 30g olio extravergine di oliva
- qb sale
- 30g pecorino stagionato

 Porzioni 6 persone	 Portata Primo
 Tempo 20 minuti	 Difficoltà Facile
 Cottura In casseruola	 Kcal per persona 227*

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

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1 Tritate le verdure ad esclusione dei pomodorini e rosolatele in casseruola nell'olio.
- 2 Unite i fagioli, i ceci, il farro e 1/2 cucchiaino di alloro frantumato Serie Oro CANNAMELA.
- 3 Insaporite anche con un pizzico di rosmarino in foglie Serie Oro CANNAMELA e ¼ di cucchiaino di aglio liofilizzato CANNAMELA.
- 4 Condite con il pepe nero macinato Serie Oro CANNAMELA e il sale.
- 5 Completate con il concentrato di pomodoro, i funghi freschi e quelli secchi già ammollati in acqua.
- 6 Coprite con abbondante acqua (1 l circa) e lasciate cuocere per 30 minuti.
- 7 Solo ora aggiungete i pomodorini divisi a metà continuando a cuocere la zuppa ancora per una decina di minuti.
- 8 Porzionate la zuppa nei piatti, irroratela con un filo d'olio extravergine d'oliva e completate con scaglie di pecorino stagionato.