



ZUPPA Densa DI PORRI E CECI AL ROSMARINO

Ortaggi e legumi ricchi di qualità nutrizionali e dal sapore unico danno vita a questa golosa zuppa

 4 porzioni

INGREDIENTI

- 200 grammi di ceci, secchi già ammollati per 24h
- 3 porri
- 2 carote
- 2 foglie di alloro
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)
- 300 grammi di sedano rapa
- 3 coste di sedano
- 4 rametti di rosmarino
- 800 grammi di brodo vegetale
- q.b di sale da cucina

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Risciacquate i ceci e lessateli a fiamma molto bassa in acqua leggermente salata insieme all'alloro per 70-80 minuti (o mezz'ora se usate la pentola a pressione).
- 2° Affettate le carote, le coste di sedano e i porri a rondelle di circa mezzo centimetro di spessore. Pelate il sedano rapa e dividetelo in cubetti.
- 3° Versate in un tegame (l'ideale sarebbe di terracotta) le carote, il sedano e il sedano rapa con 2-3 cucchiaini d'acqua e fateli soffriggere a fuoco moderato per 5 minuti. A questo punto bagnate con un mestolo di brodo bollente e dopo circa 15 minuti, appena questo sarà evaporato, unite i porri, uno-due rametti di rosmarino e lasciate soffriggere per qualche minuto, sempre a fuoco basso, mescolando delicatamente con un mestolo. E' il momento di versare quasi tutto il brodo fino a coprire le verdure superando il livello di una-due dita e fare sobbollire per 10 minuti. Unite i ceci scolati e proseguite per altri 10 minuti prima di levare dal fuoco, aggiungendo il brodo restante e, semmai, acqua bollente per mantenere il livello del liquido costante.
- 4° Prelevate 2 mestoli di minestra e frullateli finemente, poi mescolateli al resto della zuppa rendendola così più cremosa e densa.
- 5° Condite la pietanza con un filo d'olio a crudo, una spolverata di pepe e guarnitela con i restanti rametti di rosmarino.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (504 g)	% AR
ENERGIA	57 kcal	286 kcal	14 %
PROTEINE	3 g	16 g	33 %
CARBOIDRATI	8 g	39 g	15 %
ZUCCHERI	3 g	13 g	14 %
LIPIDI	2 g	8 g	12 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	6 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	15 g	61 %
SODIO	194 mg	979 mg	41 %