

## ZUPPA TOSCANA DI CECI E CAVOLO NERO



Facilissima da preparare e decisamente saporita, questa zuppa è un piatto vegano sostanzioso e ricco di micronutrienti. La zuppa toscana di ceci e cavolo nero con crostini all'aglio non è solo un comfort food ma un vero e proprio "farmaco" per il nostro organismo: non sottovalutiamo l'aglio che è un vero e proprio antibiotico naturale.

 4 porzioni

## INGREDIENTI

- 800 grammi di ceci, cotti (senza aggiunta di grassi e sale)
- 3 porzioni di pane integrale (150 g)
- 4 unità di carote, crude (200 g)
- 10 foglie di cavolo nero
- 200 grammi di scalogno
- 4 foglie costa di Sedano
- 1 spicchio di aglio, 1 peperoncino
- 3 rametti di rosmarino
- 2 foglie di salvia
- 1 lt di brodo vegetale
- 2 cucchiai da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)
- q.b di sale da cucina

## COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Tagliate le carote e il sedano a cubetti piccoli, poi tritate finemente gli scalogni. Mettere a rosolare questi odori in un tegame con 4 cucchiari d'olio e fateli appassire per circa 5-10 minuti a fuoco dolce insieme al peperoncino. Legate con spago da cucina il rosmarino con la salvia e uniteli nel tegame insieme ai ceci. Lasciate insaporire il tutto brevemente, poi coprite con il brodo vegetale superando i ceci di almeno 2 dita e portate a bollire. Fate cuocere per circa 20 minuti.
- 2° Mondate le foglie di cavolo nero eliminando le coste centrali, tagliatele a striscioline e unitele alla zuppa. Salate, pepate e proseguite la cottura per altri 10 minuti. Quando i ceci saranno molto morbidi, scolatene un mestolo abbondante con poco liquido di cottura, senza il cavolo nero, e frullateli fino a ottenere un purè. Amalgamate quest'ultimo alla zuppa ricavando una consistenza cremosa.
- 3° Condite con un filo d'olio le fette di pane e tostatele leggermente. Strofinatelo con lo spicchio d'aglio da un solo lato.
- 4° Servite la zuppa, privata degli aromi, con i crostini d'aglio. Completate con un filo d'olio e una spolverata di pepe.

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

|                  | PER 100 g | PER PORZIONE (666 g) | % AR |
|------------------|-----------|----------------------|------|
| ENERGIA          | 68 kcal   | 451 kcal             | 23 % |
| PROTEINE         | 3 g       | 21 g                 | 42 % |
| CARBOIDRATI      | 9 g       | 62 g                 | 24 % |
| ZUCCHERI         | 1 g       | 10 g                 | 11 % |
| LIPIDI           | 2 g       | 11 g                 | 15 % |
| GRASSI SATURI    | 0 g       | 2 g                  | 8 %  |
| FIBRE ALIMENTARI | 3 g       | 19 g                 | 74 % |
| SODIO            | 206 mg    | 1370 mg              | 57 % |