

VELLUTATA NERA CON ZUCCA



La vellutata nera con zucca è una preparazione di 15-20 minuti, facile e dal sapore delicato. Se preferite cuocere i fagioli secchi, ricordatevi di ammollarli la sera prima e di lessarli per 1 ora a partire dal bollore. Cuoceteli senza sale (induirebbero in cottura) e non salateli a fine cottura ma insaporiteli nel brodo.

 2 porzioni

INGREDIENTI

- 400 grammi di fagioli neri precotti in scatola (o 200 gr secchi)
- 2 unità piccole di patate [200 g]
- 1 unità grande di cipolla, cruda [200 g]
- 150 grammi di zucca gialla
- 1 lt di acqua
- 10 grammi di olio di oliva extravergine

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Portate a bollore 1 litro d'acqua e salate con il sale grosso. In un'ampia padella antiaderente fate rosolare con un filo d'olio la cipolla e la patata tagliate a cubetti, grossolani ma non troppo grandi. Insaporite 5' poi versate il brodo. Lasciate cuocere. Nel frattempo riducete a dadini la zucca e tostateli in un padellino dorandoli con un goccio d'olio e un pizzico di sale.
- 2° Quando le patate sono cotte, unite i fagioli precedentemente lessati e dopo qualche minuto trasferite la zuppa in una terrina. Prelevate il brodo in sovrappiù, tenendolo da parte in un recipiente pronto all'uso. Frullate fino ad ottenere una crema nera liscia, aggiustando di brodo, sale e pepe. Aggiungete le vostre spezie preferite. Servite con la dadolata di zucca tostata, pepe, timo se piace ed 1 filo di olio evo.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (513 g)	% AR
ENERGIA	52 kcal	265 kcal	13 %
PROTEINE	2 g	12 g	24 %
CARBOIDRATI	8 g	39 g	15 %
ZUCCHERI	2 g	10 g	11 %
LIPIDI	1 g	7 g	10 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	6 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	17 g	68 %
SODIO	121 mg	622 mg	26 %