



RIBOLLITA

La ribollita è una zuppa vegan, rustica, senza latticini e ricca di vitamine e micronutrienti. Non solo un comfort food ma un vero ricostituente per il corpo. Deliziosa e super salutare.

 4 porzioni

INGREDIENTI

- 60 grammi di fagioli, secchi
- 200 grammi di cavolo Nero
- 150 grammi di cavolo verza
- 180 grammi di bieta
- 100 grammi di carote
- 1 unità piccola di patate (100 g)
- 1 unità grande di cipolla, cruda (200 g)
- 2 coste di sedano
- 100 grammi di salsa al pomodoro
- 150 grammi di pane integrale raffermo
- 20 grammi di olio di oliva extravergine
- q.b di sale e pepe nero
- 3 foglie di salvia fresca e 2 rametti di timo

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Fate cuocere i fagioli, ammollati precedentemente per almeno 12 ore, in acqua abbondante con la salvia e l'aglio finché saranno teneri, poi tenetene da parte un terzo e frullate i rimanenti con la loro acqua, ottenendo un brodo denso di fagioli.
- 2° Affettate la cipolla non troppo sottilmente e tagliate il sedano a tocchetti di mezzo centimetro; fateli rosolare per 5 minuti in 4 cucchiai di olio in una pentola molto capiente (meglio se di coccio).
- 3° Aggiungete la salsa di pomodoro, le patate tagliate a tocchetti e cavolo nero, verza e bietole tagliati a listarelle non troppo sottili. Mescolate per fare insaporire, poi aggiungete anche il brodo di fagioli frullati. Fate cuocere per un'ora e mezzo a fuoco bassissimo, aggiungendo acqua calda se fosse necessario: si dovrà ottenere una zuppa piuttosto liquida, poiché il brodo dovrà inzuppare il pane. Verso la fine della cottura, unite i fagioli interi tenuti da parte, regolate di sale (dovrà essere ben saporita) e profumate con una generosa macinata di pepe.
- 4° Tagliate il pane raffermo a fette di mezzo centimetro circa di spessore e preparate una capace zuppiera in cui comporre la zuppa. Versate prima una mestolata di verdure e brodo, ricopritela con le fettine di pane, che ricoprirete nuovamente di verdure (dovrà risultarne ben imbevuto); continuate ad alternare strati di pane e verdure fino ad esaurimento degli ingredienti. Terminate con un ultimo strato di verdure, e lasciate riposare la zuppiera coperta per almeno mezz'ora riposare e insaporirsi.
- 5° Se a questo punto volete già servire la minestra di pane, al termine del tempo di riposo distribuitela nelle fondine, condendo con un filo di olio ed una macinata di pepe, a piacere.
- 6° Se desiderate invece gustare la ribollita, fate raffreddare la minestra e riponetela in frigorifero. Il giorno seguente, ponete sul fuoco un tegame velato di olio e versatevi la minestra. Fate riscaldare a fuoco basso e mescolando spesso non farla bruciare sul fondo. Quando la ribollita sarà ben calda, fatela riposare qualche minuto e servitela, sempre accompagnata sempre con olio e pepe e, se li gradite, con cipolla rossa o cipollotti crudi.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (382 g)	% AR
ENERGIA	78 kcal	298 kcal	15 %
PROTEINE	3 g	13 g	27 %
CARBOIDRATI	12 g	45 g	17 %
ZUCCHERI	3 g	12 g	13 %
LIPIDI	2 g	7 g	10 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	6 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	12 g	48 %
SODIO	185 mg	707 mg	29 %