

# Zuppa verde con borlotti e cereali decorticati

La zuppa verde con borlotti e cereali decorticati è un delizioso comfort food ideale da consumare durante le fredde giornate invernali. Ho deciso di preparare questa zuppa utilizzando parti di verdure generalmente scartate, questo permette quindi anche di ridurre gli scarti di cibo.

La presenza di legumi e cereali nella proporzione di 70/30 grammi a persona, rende questa pietanza un piatto completo.

Io ho utilizzato borlotti Lamon giganti e un mix di chicchi decorticati biologici di Melandri Gaudenzio che trovo perfetti per le zuppe ma potete utilizzare qualsiasi altro cereale, anche del riso integrale, basterà solo inserirli nella zuppa nel momento giusto in base al loro tempo di cottura.



*Complimenti di Venere*

Le zuppe sono ottime e utili per utilizzare anche le parti delle verdure che spesso non utilizziamo come le bucce esterne ed i gambi dei finocchi troppo duri per essere mangiati crudi, o le foglie esterne dei broccoli e dei cavolfiori.

- 140 g di fagioli borlotti Lamon\*
- 60 g di mix cereali decorticati (avena, miglio, sorgo, grano saraceno\*)
- 80 g di broccoli (gambo, cimette, foglie)
- 80 g di foglie esterne di finocchi
- 80 g di foglie di cavolo nero
- 70 g di verza
- 50 g di foglie di cavolfiore
- 1 cipolla
- sale grosso
- pepe nero
- 30 g di olio extravergine d'oliva

1. Mettete in ammollo i fagioli per 8 ore.
2. Lavate le verdure e tagliate tutto grossolanamente, mondate una cipolla e tagliatela a pezzetti. Aggiungete 1,5 litri di acqua e cuocete le verdure per 40 minuti.
3. Scolate i fagioli ed uniteli alla zuppa.
4. Proseguite la cottura per circa 40 minuti, lavate accuratamente il mix di cereali ed uniteli alle verdure. Regolate di sale e pepe a piacere e terminate la cottura, circa 20 minuti. Condite con l'olio e servite ben caldo.

\*prodotti di Melandri Gaudenzio

Le verdure dovrebbero essere cotte in modo veloce per preservare tutte le loro proprietà, per le zupper però io prevedo delle cotture piuttosto lunghe, questo perché trovo che si crei un sapore più omogeneo e una consistenza cremosa.







  
*Amalia di Venere*









---

# **ZUPPA DI TOPINAMBUR E CAVOLO NERO CON AVENA E FAGIOLI OCCHIO NERO**

Questo potrei senza dubbio definirlo l'inverno delle zuppe, ebbene non ne avevo mai cucinate tante e tutte così buone!

**La zuppa di topinambur e cavolo nero con avena e fagioli occhio nero** è ottima e saporita, il topinambur senza dubbio dona un sapore ben definito molto gradevole che si sposa alla perfezione con il cavolo nero.



*Lamberto di Venere*

# ZUPPA DI TOPINAMBUR CON AVENA E FAGIOLI OCCHIO NERO



- 120 g di fagioli occhio nero
- 140 g di avena decorticata
- 2 porri
- 2 carote
- 200 g di topinambur al netto
- 130 g di cavolo nero
- 2 patate medie
- 1,8 lt di brodo vegetale
- olio extravergine d'oliva
- pepe nero

1. Mettete in ammollo i fagioli occhio nero 4 ore prima di preparare la zuppa.
2. Fate scaldare il brodo in un tegame.
3. Sbucciate il topinambur, pesate il quantitativo necessario, tagliatelo a cubetti e tenete da parte.
4. Eliminate le estremità e la foglia esterna dai porri, tagliateli a rondelle.
5. Pulite le carote e tagliatele a dadini, mettete entrambi in un tegame di terracotta con due cucchiaini di olio extravergine d'oliva e fate rosolare qualche minuto.
6. Allungate con qualche mestolo di brodo bollente ed unite

il topinambur ed i fagioli scolati.

7. Lavate il cavolo nero e tagliatelo a striscioline, unitelo alla zuppa con tutto il brodo rimasto, cuocete 40 minuti.
8. Sbucciate e lavate le patate, tagliateli a dadini.
9. Lavate accuratamente l'avena e scolatela. Unite entrambi alla zuppa e cuocete ancora 40 minuti.
10. Se fosse necessario unite altro brodo anche in base a quanto volete ottenere brodosa la zuppa.
11. Servite subito con un filo d'olio extravergine d'oliva e pepe nero a piacere.





*Ambasciata di Venere*



*Combelio di Venere*



  
*Conchios di Venere*



Lombello di Venere

---

# RAVIOLI ALLA ROBIOLA CON PESTO DI CAVOLO NERO PECORINO E NOCI

Ci sono quelle verdure “sconosciute” che raramente si riescono a trovare al supermercato, poi accade che all’improvviso appaiono e le vedi quasi ovunque... è quello che è successo l’anno scorso con il cavolo nero che dalle mie parti non era comune. L’ho sempre usato nelle mie zuppe con grandissima soddisfazione tanto che è diventato l’ingrediente principale che non può mancare mai. Questa volta però ho deciso di usarlo per fare un pesto che a dire il vero mi è piaciuto più di quanto immaginassi e anche qui a casa ha superato il test a pieni voti. Io l’ho usato per condire una pasta ripiena ma credo che stia benissimo con qualsiasi pasta.

Il pecorino di fossa che ho utilizzato è quello di Sant’Agata Feltria che ha un sapore più delicato rispetto ad altri formaggi di fossa ma rimane pur sempre molto saporito. L’equilibrio del pecorino e del cavolo è comunque molto buono in quanto nessuno dei due sapori prevale sull’altro.

Vi lascio anche un’idea per una zuppa deliziosa con il cavolo nero, topinambur e tanti cereali, la mia ricetta la trovate [qui](#)



## **RAVIOLI ALLA ROBIOLA CON PESTO DI CAVOLO NERO PECORINO E NOCI**



- **Per la pasta**
- 190 g di farina 00
- 2 uova
- 200 g di robiola
- pepe nero
- **Per il pesto**
- 60 g di cavolo cavolo nero (foglie tenere)
- 20 g di pecorino di fossa o altro saporito
- 2 noci
- 1/2 spicchio d'aglio
- 40 g di olio extravergine d'oliva
- **Per completare**
- 1 noce
- 4 mezzi pomodorini secchi sott'olio

1. Per la pasta, su di un tagliere disponete la farina, con la mano formate un buco al centro, rompete le uova e versatele all'interno.
2. Lavorate inizialmente con una forchetta e proseguite a mano fino a formare un impasto omogeneo.
3. Lasciate riposare la pasta 30 minuti coperta da un piatto.
4. Nel frattempo lavate le foglie tenere del cavolo nero e lessatele 2 minuti in acqua bollente.
5. Scolate il cavolo e passatelo immediatamente in acqua fredda, strizzate benissimo le foglie per togliere tutta l'acqua.
6. Tritate grossolanamente le foglie e mettetele nel mortaio, unite le noci, il pecorino, l'aglio e una paste

dell'olio.

7. Con il pestello iniziate a lavorare il pesto aggiungendo l'olio rimasto un po' per volta.
8. Io ho lasciato il pesto un pochino grumoso ma se lo desiderate più liscio basterà pestarlo di più.
9. Mettete in una ciotola la robiola ed il pepe nero e lavorate con una forchetta
10. Riprendete la pasta e stendetela sottile.
11. Tagliate delle strisce alte circa 4 centimetri e a loro volta dividetele in quadri. Disponete al centro una nocciola di robiola piegate formando un triangolo.
12. Sigillate bene i bordi e passateli con i rebbi di una forchetta.
13. Cuocete la pasta in abbondante acqua salata bollente per circa 3-4 minuti.
14. Scolate la pasta e conditela con il pesto di cavolo nero, completate con dei gherigli di noci e i pomodorini secchi tagliati a pezzetti.





  
*Lambelias di Venere*









*Amalia di Vercelli*



Ambascio di Venere

# TASTE&MORE

E' con immenso piacere che vi annuncio l'uscita del numero 1 di Taste&More, ed è con tanto orgoglio che vi dico che sono presenti anche tre mie ricette. Buona lettura!!

## **SFORMATO DI ZUCCA E PORRI**

clicca sulla foto per vedere la ricetta



## **ZUPPA D'ORZO CON CAVOLO NERO LARDO E CROSTINI DI FONTINA**

clicca sulla foto per vedere la ricetta





**ZUPPA DI FARRO E CASTAGNE**

clicca sulla foto per vedere la ricetta



*ombelicodivenere.blogspot.it*