

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.



Complicità 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 SPEZIATA DI LENTICCHIE SALSICCIA E BROCCOLI

La zuppa speziata di lenticchie salsiccia e broccoli è l'ideale per queste fredde serate invernali. I sapori si abbinano molto bene, il gusto è ricco e corposo!! Tante idee per ottime e creative zuppe sul nuovo numero di Taste&More, cliccate sulla pagina in fondo al post!!!



ZUPPA SPEZIATA DI LENTICCHIE

SALSICCIA E BROCCOLI



▪ Ingredienti

- 2 carote
- 1 cuore di sedano
- 2 scalogni
- 30 pomodorini ciliegino
- 400 g di passata di pomodoro
- 2 lt di brodo vegetale
- 250 g di salsiccia fresca di suino
- 180 g di [lenticchie piccole Melandri Gaudenzio](http://www.melandrigaudenzio.com/tipo-prodotto.aspx?id=17)
- 300 g di broccoli al netto
- peperoncino a piacere
- 2 cucchiaini di curcuma in polvere
- 2 cucchiaini di coriandolo in polvere
- olio extravergine d'oliva
- prezzemolo a piacere

1. Preparazione

2. Mondate e lavate carota, sedano e scalogni, tritate grossolanamente la cipolla e a dadini le altre verdure. In una casseruola fate rosolare il trito con un filo d'olio extravergine d'oliva. Unite la salsiccia a pezzetti e fatela cuocere qualche minuto. Aggiungete i pomodorini lavati e tagliati in 4 spicchi, il peperoncino e le spezie. Allungate con la passata di

pomodoro ed il brodo, fate cuocere 30 minuti ed unite le lenticchie lavate e scolate. Cuocete 15 minuti ed unite le cimette dei broccoli o i broccoli tagliati in piccoli pezzi. Proseguite la cottura per 10 minuti, completate con un filo di olio extravergine d'oliva e prezzemolo tritato a piacere, servite subito.







Lambello 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



ombelicodivenere.bolgspot.it

**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