

# Minestrone di bulgur

Il **minestrone di bulgur** è una zuppa di verdure in cui viene fatto cuocere il burghul, frumento germogliato che viene seccato e tritato grossolanamente. E' un cereale integrale e come tale ricco di sostanze nutritive quali sali minerali e vitamine. In commercio si trova generalmente precotto a vapore e seccato, quindi tritato secondo diverse granulometrie. E' possibile infatti trovarlo grosso, fine e finissimo. La varietà grossa e fine é quella migliore per le minestre.

La mia versione del **minestrone di bulgur** prevede l'utilizzo di verdure dell'orto come patate, fagioli, carote, piselli, sedano, bietole, fagiolini, ma potete utilizzare qualunque tipo di verdura di stagione sostituendo quelle che non si trovano fresche. Ad esempio in inverno sostituisco piselli e fagiolini con zucca e sedano rapa, ma potete valutare anche a seconda del gusto personale.



## INFORMAZIONI

- 2 persone
- 285Kcal a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**

## INGREDIENTI

- 100 g di patate
- 50 g di fagioli
- 2 carote
- 50 g di piselli (peso netto sgranato)
- 2 coste di sedano
- 50 g di bietole da costa
- 50 g di fagiolini
- 4 rametti di prezzemolo
- 1 spicchio di aglio
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 scalogno
- 1 l di acqua
- 50 g di burghul
- Sale
- Pepe nero macinato al momento

## PREPARAZIONE

### Preparazione delle verdure

- **Patate:** sciacquarle, pelarle, sciacquarle di nuovo e tagliarle a cubetti di un centimetro circa. Utilizzare di preferenza patate a buccia rossa e pasta gialla che sono compatte e mantengono la forma in cottura.
- **Fagioli:** se è stagione utilizzare quelli freschi, che sono solo da sgranare. In alternativa utilizzate quelli secchi, che sono da mettere a mollo per almeno 8 ore. Se si utilizzano quelli già cotti, in scatola, unirli non quando indicato in ricetta, ma assieme al burghul, altrimenti di spappoleranno tutti.
- **Carote:** le migliori sono di forma lunga e sottile. Basta così lavarle e affettarle nello spessore di 3-4 millimetri. Se invece sono più grandi meglio tagliarle a pezzetti. In ogni caso eliminare le estremità. Se non vi piace la consistenza della buccia, che tende a indurire in cottura, si possono anche spellare.
- **Piselli:** se è stagione utilizzare quelli freschi, che sono solo da sgranare. In alternativa scegliere quelli surgelati, che sono da utilizzare esattamente come quelli freschi, così come sono, appena tirati fuori dal freezer.
- **Sedano:** lavare bene ogni costa, quindi affettarlo. Se le coste sono molto larghe tagliare a metà per il lungo prima di affettarle. Se ci sono dei filamenti troppo grossi eliminarli, altrimenti saranno fastidiosi una volta cotti.
- **Bietola:** selezionare le foglie, lavarle e separare il gambo. La foglia va spezzettata, il gambo tagliato a cubetti.
- **Fagiolini:** se è stagione utilizzare quelli freschi. Eliminare le estremità, togliere il filo coriaceo che corre lungo il bordo esterno del fagiolino, quindi tagliarli ogni 2 cm per ottenere dei pezzetti. In alternativa scegliere quelli surgelati, che sono da utilizzare come quelli freschi. Mentre i piselli surgelati sono piuttosto buoni, i fagiolini secondo me perdono gran parte del sapore. Se non è stagione valutate di sostituirli con della zucca, da pelare e cubettare, oppure una radice come il sedano rapa.

### Preparazione del minestrone

- Lavare i rametti di prezzemolo, selezionare le foglie, tamponarle con carta da cucina e tritarle su un tagliere con la mezzaluna, assieme all'aglio spellato.

- In una capace pentola mettere l'olio e tritare grossolanamente lo scalogno spellato. Accendere il fuoco e far rosolare a fiamma bassa fintanto che non assume un colore dorato.
- Unire le verdure, un cucchiaino di trito di aglio e prezzemolo e far insaporire 4-5 minuti a fiamma vivace, mescolando continuamente, quindi unire l'acqua.
- Portare a bollore, quindi unire un generoso pizzico di sale, una macinata di pepe, mescolare, abbassare la fiamma e cuocere per 25 minuti coperto.
- Trascorso il tempo indicato assaggiare: deve essere piuttosto saporito, se non lo è regolare di sale.
- Alzare la fiamma, unire il bulgur e cuocere per 20 minuti circa a pentola semicoperta.
- Trascorso il tempo indicato verificare la cottura, quindi spegnere e lasciar riposare per almeno 3-4 minuti prima di servire.
- Impiattare e unire un filo d'olio a crudo.

## STAGIONE

Marzo, aprile, maggio, giugno

## AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

### I consigli di Barbara

Se non avete tempo di preparare le verdure si possono utilizzare le buste di verdure miste surgelate per minestrone. In questo caso la dose è di 200-220 grammi a testa. Altrimenti potete preparare voi le verdure da congelare: in primavera (quando sono nella loro piena stagione) è possibile congelarle, per poi prelevarne la quantità necessaria durante l'inverno.

Attenzione al tempo di cottura del bulgur: io ne ho utilizzato uno di media granulometria che cuoce in 20 minuti. Se il vostro ha un tempo di cottura maggiore o minore cambiate il momento in cui aggiungerlo alla zuppa.