

# Zuppa di carote e cannellini

La **zuppa di carote e cannellini** è una minestra calda tipica del tardo inverno, quando la primavera sta arrivando e le carote sono nel pieno del loro sapore, ma si gradiscono ancora preparazioni calde e ricche di brodo.

Per la preparazione della **zuppa di carote e cannellini** si possono utilizzare fagioli cannellini cotti in casa, oppure quelli in scatola, sceglierli però di ottima qualità. In questo modo la minestra è molto veloce e semplice da preparare. Preferire inoltre carote sottili, che rimangono più compatte durante la cottura.

Come cereale, io ho scelto il grano saraceno, ma va benissimo anche l'orzo, il farro o altro a scelta. L'importante è che abbia un tempo di cottura attorno ai 20 minuti, altrimenti le carote si disfano.

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **442Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**

## INGREDIENTI

- 140 g di Fagioli cannellini (peso sgocciolato)
- 200 g di carote di forma sottile
- 1 cipolla bionda di piccole dimensioni
- 1 l di Brodo vegetale
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Sale
- Origano
- 120 g di grano saraceno
- 30 g di Parmigiano Reggiano

## PREPARAZIONE

- Scolare i fagioli cannellini e passarne la metà al passaverdure. Se li avete cotti in casa vanno bene così, se usate quelli in scatola sciacquarli brevemente sotto acqua corrente e farli scolare prima di passarli.
- Lavare le carote, pelarle, eliminare le estremità ed affettarle nello spessore di 4 millimetri circa.
- Pelare la cipolla e tritarla molto finemente, quasi a ridurla in crema.
- Scaldare il brodo vegetale.
- Mettere in una pentola da minestra l'olio e la cipolla tritata. Portarla sul fuoco e farla dorare dolcemente per 4-5 minuti, aggiungendo un pizzico di sale ed un paio di cucchiai di brodo vegetale appena comincia a sfrigolare.
- Aggiungere un mestolo di brodo, mescolare, unire le carote, un pizzico di origano e lasciare insaporire qualche minuto a fiamma vivace.
- Stemperare i fagioli passati con mezzo mestolo di brodo e versare il composto nella pentola. Girare e lasciare insaporire qualche minuto.
- Versare quasi tutto il brodo, tenendone da parte un po' per fine cottura, mettere il coperchio e attendere che prenda bollore. Regolare di sale in modo che sia un po' saporito.
- Sciacquare il grano saraceno sotto acqua fresca, quindi unirlo nella pentola.
- Cuocere per 20 minuti a fiamma media. Cuocere con il coperchio se si desidera una zuppa più liquida, senza se la si desidera più densa.
- Verso la fine della cottura assaggiare e regolare di sale.
- Spegnerne il fuoco, unire il Parmigiano, mescolare bene e far riposare, coperto per un paio di minuti. Se la zuppa è troppo densa unire un po' del brodo tenuto da parte.
- Servire con un filo d'olio a crudo.

## STAGIONE

Febbraio, marzo

## AUTORE

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



## VARIANTE VEGAN

Per una variante vegan, omettere semplicemente il Parmigiano. Se invece siete vegetariani utilizzate un formaggio da grattugia con caglio vegetale, come ad esempio il Verdiano.

### I consigli di Barbara

Se avanza, conservare la zuppa in un contenitore chiuso nel frigorifero. Scaldarla prima di consumarla, aggiungendo eventualmente un altro po' di brodo oppure tenendola piuttosto liquida prima di conservarla.