

Zuppa di fagioli azuki verdi

La **zuppa di fagioli azuki verdi** è una minestra di verdure e fagioli azuki verdi, piccoli fagioli che solitamente non richiedono ammollo e che cuociono in una quarantina di minuti. Controllare la necessità di ammollo sulla confezione e se siete in dubbio fatelo per almeno 4-6 ore.

I **fagioli azuki** sono un alimento prezioso, soprattutto per i vegetariani. Contengono sali minerali molto importanti, vitamine del gruppo B, fibre e proteine. Sono poveri di grassi e hanno proprietà depurative.

Questa **zuppa di fagioli azuki verdi**, leggera e semplice da preparare, è un ottimo piatto unico se servito con fette di pane abbrustolito o crostini.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **395Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora**

INGREDIENTI

- 150 g di patate
- 150 g di carote piccole e sottili
- 200 g di zucca
- 1 cipolla bionda
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 l di acqua
- 150 g di fagioli azuki verdi
- Sale

PREPARAZIONE

- Lavare le patate, pelarle e tagliarle a cubetti di un centimetro circa di lato.
- Pelare le carote e affettarle nello spessore di 4-5 millimetri circa. Se la carota è molto grossa, tagliare le fettine a metà o in quattro parti.
- Pulire la zucca, eliminare la buccia e tagliarla a cubetti simili a quelli di patata.
- Tritare la cipolla molto finemente.
- Mettere in una pentola da minestra l'olio e la cipolla tritata. Portarla sul fuoco e farla dorare dolcemente.
- Alzare la fiamma, unire patate, carote e zucca e cuocere per un minuto mescolando.
- Unire l'acqua, i fagioli, coprire e portare a bollore.
- Cuocere per 30 minuti a fiamma dolce, coperto, mescolando di tanto in tanto.
- Regolare di sale e cuocere per altri 10 minuti. Durante questa ultima fase di cottura scoperchiare se si desidera una zuppa più densa. Prima di spegnere il fuoco assaggiare per valutare la cottura dei fagioli azuki che devono essere morbidi, ma non spappolarsi.
- A fuoco spento unire un filo d'olio a crudo, coprire e lasciar insaporire per 5 minuti prima di servire.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

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

I consigli di Barbara

Per fagioli più morbidi, fate comunque un ammollo di 6 ore: io lo faccio sempre. Per dare più gusto alla zuppa, aggiungere a fine cottura una manciata di Parmigiano e mescolare bene.

