

Zuppa di zucca, ceci e bietole

La **zuppa di zucca, ceci e bietole** è una squisita minestra che mette insieme alcuni ortaggi tipici della fine dell'estate e dell'autunno. Secondo me è ottima con la zucca di qualità delicata, ma va bene qualsiasi tipo, purchè a pasta dura e compatta, altrimenti si sfalda eccessivamente in cottura.

Per la preparazione della **zuppa di zucca, ceci e bietole** occorrono ceci già cotti. Potete lessarli in precedenza partendo dal prodotto secco, ma anche utilizzare quelli in scatola o in vetro. Ottimi quelli a vapore. Sciacquateli brevemente prima di aggiungerli alla zuppa. Attenzione anche alla scelta delle lenticchie, meglio se da agricoltura biologica.

La **zuppa di zucca, ceci e bietole** andrebbe accompagnata con fette di pane casereccio abbrustolite, come la [bruschetta](#). Un'alternativa sono i crostini di pane, si trovano già pronti oppure si possono preparare con la nostra semplicissima ricetta: [crostini di pane al Parmigiano Reggiano](#).

INFORMAZIONI

- 6 persone
- **380Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**

INGREDIENTI

- 600 g di [zucca](#) delicata
- 300 g di [bietole da costa](#)
- 1 [porro](#)
- 4 rametti di [prezzemolo](#)
- 4 cucchiaini di [olio extravergine di oliva](#)
- Sale
- 1,5 l di [Brodo vegetale](#)
- 250 g di [ceci](#) già cotti (peso sgocciolato)
- 150 g di [lenticchie rosse decorticate](#)
- 40 g di [Parmigiano Reggiano](#) grattugiato
- [Pepe](#) nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Sciacquare la zucca, tagliarla a metà e svuotarla dai semi e dai filamenti interni. Si può usare un cucchiaino, oppure uno scavino.
- Affettarla nello spessore di 1 centimetro circa.
- Eliminare la buccia e ridurre la polpa a cubetti.
- Lavare le bietole e separare le foglie dai gambi. Tagliare le foglie a strisciole e tagliare i gambi a cubetti se sono spessi e carnosi.
- Lavare il porro, eliminare lo strato più esterno, la parte terminale con le radichette e tagliarlo a metà per il lungo.
- Affettarlo sottile fintanto che risulta tenero, quindi tutta la parte bianca e parte iniziale di quella verde.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie, asciugarle e tritarle finemente. Io uso la mezzaluna su un tagliere.
- Mettere in una pentola da minestra l'olio e il porro.
- Portarla sul fuoco e farlo rosolare a fiamma media assieme a un pizzico di sale.
- Unire la zucca, mescolare, e cuocere per un paio di minuti.
- Unire il brodo, coprire e portare a ebollizione.
- Quando bolle unire i ceci, mescolare, e cuocere per 10 minuti a fiamma bassa, coperto. Deve bollire piano.
- Trascorso il tempo indicato alzare la fiamma e unire la bietola.
- Sciacquare bene le lenticchie, quindi scolarle e unirle alla minestra.
- Cuocere per 15 minuti sempre a fiamma bassa, coperto. A metà della cottura indicata assaggiare per regolare di sale.
- Una volta spento il fuoco, unire il Parmigiano e mescolare bene.
- Unire il prezzemolo tritato e mescolare.
- Unire una generosa macinata di pepe, un filo d'olio a crudo, coprire e far riposare 2-3 minuti prima di servire.

STAGIONE

Settembre, ottobre, novembre, dicembre



VARIANTE VEGAN

Omettere il Parmigiano. Per chi è solo vegetariano è possibile sostituire il Parmigiano con un formaggio da grattugia con caglio vegetale, come ad esempio il Verdiano.

AUTORE

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

I consigli di Barbara

Se avanza si può conservare in frigorifero per un giorno. Si può gustare a temperatura ambiente, ma è migliore riscaldata. Se tende ad asciugare troppo aggiungere un po' di acqua o di brodo.