

# Zuppa frantoiana

La **zuppa frantoiana** è una gustosa zuppa toscana, la cui caratteristica è di essere condita a crudo con l'olio toscano novello, quello prodotto da poco, dal tipico sapore intenso, piccante e pungente.

La **zuppa frantoiana** è preparata con ingredienti semplici della cultura contadina, fagioli, patate, zucca, carote, cavolo nero e viene accompagnata da fette di pane toscano rafferme o abbrustolite. Può essere più asciutta o più liquida secondo il gusto personale.

La tradizione vuole che le fette di pane siano messe sotto alla **zuppa frantoiana**, ma a piacimento possono essere messe in accompagnamento.

## INFORMAZIONI

- 4 persone
- **490Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **2 ore e ½**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**

## INGREDIENTI

### Per la cottura dei fagioli

- 200 g di fagioli borlotti secchi
- 1 cipolla bianca di piccole dimensioni
- 1 carota
- 1 costa di sedano
- Sale

### Per la cottura della zuppa

- 1 cipolla rossa
- 1 mazzetto di cavolo nero
- 2 carote
- 2 patate di media dimensione
- 200 g di zucca
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Sale
- Pepe nero macinato al momento

### Per completare la preparazione

- 8 fette di pane di tipo toscano
- Olio extravergine di oliva novello
- 1 spicchio di aglio

## PREPARAZIONE

### Cottura dei fagioli

- Per questa ricetta i fagioli devono essere stati ammollo in acqua fredda per almeno 12 ore.
- Spellare la cipolla e tagliarla a spicchi.
- Lavare la carota, eliminare le estremità e affettarla.
- Lavare bene il sedano e affettarlo. Lasciare le foglie soltanto se sono molto chiare e tenere.
- Mettere tutte le verdure in una pentola e unire i fagioli.
- Aggiungere tanta acqua fredda quanta ne basterà a coprire tutti i fagioli per almeno quattro dita.
- Coprire, mettere sul fuoco e cuocere per 1 ora calcolata da quando inizia il bollore. Tenere la pentola semicoperta, la fiamma molto bassa e girare di tanto in tanto. Se l'acqua messa non è abbastanza aggiungerne altra, ma che sia molto calda. Se si interrompe la cottura, infatti, le bucce diventeranno dure.
- Trascorso il tempo di cottura regolare di sale, scolare metà dei fagioli e passare i restanti con tutto il loro brodo e le verdure. Se il passato fosse troppo denso stemperarlo con acqua o brodo vegetale.

### Cottura della zuppa

- Spellare la cipolla e tritarla molto finemente.
- Lavare bene le foglie del cavolo nero, eliminare la costa centrale e tagliarle a pezzetti.



- Pelare le carote, eliminare le estremità e affettarle nello spessore di 3-4 millimetri.
- Pelare le patate, sciacquarle e tagliarle a cubetti di un centimetro di lato.
- Eliminare la buccia dalla zucca e tagliarla a cubetti di grandezza simile alle patate.
- Mettere in una pentola da minestra l'olio e la cipolla tritata. Portarla sul fuoco e farla dolcemente dorare.
- Unire carote, patate e zucca, mescolare con un cucchiaio di legno e far sfrigolare per un paio di minuti a fiamma vivace.
- Unire il cavolo nero, mescolare e proseguire la cottura per altri 2-3 minuti. Tutte le verdure devono insaporirsi.
- Unire il passato di fagioli e mescolare bene.
- Unire un pizzico di sale, una generosa macinata di pepe e cuocere a fiamma dolce per 40 minuti circa. Mescolare di tanto in tanto e regolare la densità della zuppa a proprio piacimento. Se piace più liquida unire acqua o brodo vegetale caldo.
- Trascorso il tempo indicato assaggiare e regolare di sale. Unire i fagioli tenuti da parte, mescolare, coprire e far riposare 3-4 minuti.
- Nel frattempo tagliare il pane a fette, spennellarle con un po' d'olio e passarle sotto il grill del forno fino a farle abbrustolire.
- Sfregarle ancora calde con l'aglio spellato.
- Mettere la zuppa nelle ciotole da porzione, unire un filo d'olio novello, le fette di pane abbrustolito e servire.

## STAGIONE

Gennaio, febbraio, ottobre, novembre, dicembre

## AUTORE

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

### I consigli di Barbara

L'olio ideale per spennellare il pane e condire a crudo la zuppa è un toscano novello, robusto, con note amare e piccanti.