

ZUPPA DI LEGUMI

Un minestrone perfetto per combattere il freddo e coccolarsi a casa.

Tempo preparazione: 1 ora
(escluso l'ammollo dei fagioli la sera prima)

Difficoltà: Facile

6 persone

Ingredienti:

- 100gr lenticchie verdi secche
Bennet Bio
- 100gr fagioli borlotti Bennet Bio
- 100gr piselli secchi spezzati Bennet
- Rosmarino
- Salvia
- 1 aglio
- 2 sedano
- 1 cipolla
- 3 patate
- 3 carote
- 1l acqua
- 3 cucchiaini concentrato pomodoro
- 1 cucchiaino dado vegetale



Procedimento

Iniziare mettendo a mollo i fagioli la sera prima di realizzare la minestra.

Preparare le verdure tagliandole a cubetti. Soffriggere uno spicchio d'aglio e le erbe aromatiche in una pentola capiente con dell'olio, dopo qualche istante aggiungere le verdure e farle rosolare per qualche minuto a fiamma viva.

Aggiungere poi le lenticchie, i piselli secchi, il concentrato di pomodoro e il cucchiaino di dado vegetale. Versare l'acqua nella pentola e salare.

Cuocere per 20 minuti.

I fagioli, cuocerli a parte perché hanno bisogno di una cottura più lunga.



Gli editoriali.

Aggiungere alla minestra i fagioli già cotti e far cuocere tutto insieme per altri 20 minuti.
Se l'acqua si assorbe, aggiungerne di più e regolare di sale.
Da servire calda.