

ZUPPA DI LEGUMI E MELE VERDI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Legumi misti **200 g**
- Patate **100 g**
- Sedano **50 g**
- Zucchine **100 g**
- Carote **100 g**
- Mela verde **1**
- Aglio **½ spicchio**
- Peperoncino piccante **1**
- Timo, basilico, maggiorana, prezzemolo **un bel mazzetto**
- Sale **1 pizzico**
- Olio extravergine di oliva **4 cucchiaini**
- Bicarbonato **1 punta**
- Brodo vegetale (facoltativo)

PREPARAZIONE

I legumi

Per fare questa ricca zuppa di legumi, parti proprio da questi, mettendoli in ammollo in acqua fresca e bicarbonato, coprendoli e lasciandoli riposare per 12 ore in frigorifero. Il giorno successivo scola i legumi e sciacquali abbondantemente sotto acqua corrente.

La zuppa

Prepara un trito con il peperoncino (elimina i semi interni e il picciolo) e l'aglio. Metti i legumi all'interno di una pentola e coprili con acqua bollente o brodo vegetale in modo che il liquido superi di un paio di dita il livello dei legumi. Porta lentamente a bollore aggiustando di sale (senza eccedere nelle dosi consigliate) e unendo il trito precedentemente preparato. Lascia cuocere il tutto per 40 minuti tenendo coperto. Se necessario, aggiungi un po' di acqua o brodo caldo.

Nel frattempo, pulisci e pela patate, carote, zucchine e sedano, tagliandoli poi a cubetti. Intanto, trita le erbe aromatiche. A 10 minuti dalla fine della cottura dei legumi, aggiungi in pentola le patate e, dopo 5 minuti, le altre verdure: devono risultare cotte ma ancora croccanti, prima di concludere la cottura della zuppa. A fuoco spento, unisci le erbe aromatiche tritate precedentemente.

IMPIATTAMENTO

Pochi minuti prima di servire la zuppa di legumi, lava la mela verde, tagliala a metà eliminando il torsolo e procedi affettandola finemente con una mandolina. Ottenute le fette, tagliale a listarelle e usale per guarnire la zuppa. Impiatta aggiungendo un filo d'olio d'oliva a crudo e il prezzemolo fresco.

