

Ricetta Regionale Toscana

Zuppa di fagioli e cavolo alla fiorentina (x 4 pers)

Categoria: **Primi**

Ingredienti:

Descrizione	Qt. in g
Cavolo nero	300
Pomodori maturi	300
Fagioli cannellini secchi	200
Pane toscano	200
Porri	150
Cipolla	100
Sedano	50
Olio di oliva extravergine	20
Aglio	5
Alloro secco	5
Pepe nero	1
sale iodato	1

Preparazione :

Mettete i fagioli a bagno in acqua fredda per 12 ore, poi sciacquateli, poneteli in una casseruola con abbondante acqua e 1 foglia di alloro, coprite con il coperchio, lasciate bollire per 2 ore e salate solo a fine cottura.

Nel frattempo pulite il cavolo nero e tagliatelo a listarelle; sbollentate i pomodori, pelateli, privateli dei semi e tritateli; affettate i porri; tritate finemente la cipolla, l'aglio, il sedano. Raccogliete in una casseruola con l'olio i porri, la cipolla, l'aglio, il sedano e fate rosolare per otto minuti. Aggiungete quindi il cavolo e i pomodori; dopo cinque minuti, bagnate con abbondante acqua di cottura dei fagioli e proseguite la cottura per un'ora. Unite i fagioli, regolate di sale e spegnete il fuoco dopo 5 minuti.

Tostate le fette di pane, disponetene una per piatto e versatevi sopra la zuppa calda. Cospargete con una generosa macinata di pepe, condite con il restante olio a crudo e portate in tavola.

Componenti (x 4 persone)

Proteine	g	82,43
Lipidi	g	27,61
Glicidi disponibili	g	254,08
Amido	g	182,10
Oligosaccaridi	g	40,03
Fibra totale	g	68,66
Colesterolo	g	0,00
Acidi grassi saturi	g	4,77
Calcio	g	1.1
Sodio	g	1.5
Quantità totale	g	1.332
Calorie	Kcal	1.520,5

Ricetta Regionale Toscana

Zuppa di fagioli e cavolo alla fiorentina

Composizione Bromatologica Per Porzione (330 g)

Calorie	kcal	380
proteine	g	20,61
lipidi	g	6,9
acidi grassi saturi	g	1,19
glicidi disponibili	g	63,52
amido	g	45,52
oligosaccaridi	g	10
fibra	g	17,16
colesterolo	g	0
calcio	mg	286,5
sodio	mg	373,5