

Zuppe e Minestre

©mammafelice.it

Zuppa di fagioli alla mia maniera

3 scatole di fagioli precotti misti (2 borlotti, 1 cannellini)
30gr di pancetta affumicata
1 carota
1 gambo di sedano
1 cipolla gialla
1 bicchiere di vino bianco
brodo di verdure non salato

Pulire la carota, il sedano e la cipolla e tritarli molto finemente nel robot da cucina insieme alla pancetta. Con questo composto, fare un soffritto in una pentola alta, tostandolo con un buon olio d'oliva. Sfumare con metà del vino bianco e fare evaporare.

Nel frattempo scolare i fagioli in uno scolapasta e sciacquarli con abbondante acqua corrente fresca. Scolarli e versarli in pentola, sfumando con il restante vino.

Quando il vino è evaporato, aggiungere abbondante brodo (almeno un litro) e far cuocere per 30-50 minuti, a seconda della consistenza che si vuole ottenere.

A me piace una zuppa densa e con i fagioli molto cotti: per ottenere un risultato simile, aggiungete ancora brodo e fate cuocere a fuoco lento per altri 20-30 minuti. Poi prelevate qualche cucchiata di fagioli e frullateli, inserendoli di nuovo nella pentola: in questo modo la zuppa sarà molto cremosa e densa.

A piacere, aggiungete rosmarino tritato, parmigiano, crostini di pane o anche 100gr di ditali rigati lessati, e servite con un filo di olio a crudo.

Visto l'uso della pancetta, non è necessario salare la zuppa: in ogni caso assaggiatela, ed aggiungete la quantità di sale che preferite.

Crema di zucca

1Kg di zucca
2 patate farinose
1 carota
1 gambo di sedano
1 cipolla gialla
1 bicchiere di vino bianco
brodo di verdure

Pulire la carota, il sedano e la cipolla e tritarli molto finemente nel robot da cucina. Con questo composto, fare un soffritto in una pentola alta, tostandolo con un buon olio d'oliva. Sfumare con metà del vino bianco e fare evaporare.

Nel frattempo pulire la zucca e tagliarla a pezzetti. Unire la polpa di zucca nella pentola e sfumare con il restante vino bianco da cucina.

Pulire le patate, tagliarle a tocchetti e metterle nella padella.

Coprire con il brodo di verdura, salare o aggiungere mezzo dado e far cuocere per circa 30 minuti.

Frullare la zuppa e farla addensare ancora un po' sul fuoco, aggiungendo, se lo si desidera, un po' di pasta corta (stelline, ditali rigati, riso bianco...), oppure una manciata di funghi freschi fritti (porcini), qualche cucchiaino di panna da cucina, delle quenelle di robiola o dei crostini di pane scaldati in olio.

Minestra di orzo, farro e lenticchie

2 scatole di lenticchie prelessate

2 patate

1 bicchiere di orzo e farro

1 carota

1 gambo di sedano

1 cipolla gialla

1 bicchiere di vino bianco

brodo di verdure

Pulire la carota, il sedano e la cipolla e tritarli molto finemente nel robot da cucina. Con questo composto, fare un soffritto in una pentola alta, tostandolo con un buon olio d'oliva.

Sfumare con metà del vino bianco e fare evaporare.

Scolare le lenticchie in uno scolario e sciacquarle abbondantemente sotto acqua corrente. Aggiungerle al soffritto e sfumare con la restante parte del vino. Coprire di brodo e far cuocere per circa 10 minuti.

Pulire le patate, tagliarle a tocchetti e metterle in pentola insieme alle lenticchie, aggiungendo ancora brodo.

Infine aggiungere il mix di farro e orzo e portare a cottura.

Si può servire con olio a crudo e scaglie di parmigiano, e del rosmarino fresco tritato.

Minestra di riso e lattuga

1 cespo grande di lattuga

2 patate

brodo di verdure

1 bicchiere di riso bianco

Lavare la lattuga, tagliarla a striscioline e metterla in una pentola contenente brodo caldo. Far cuocere per circa 10 minuti e aggiungere le patate pulite e tagliate a tocchetti. Irrorare con altro brodo, e versare il riso concludendo la cottura. Salare a piacere, o aggiungere dado. La minestra deve risultare brodosa e con le verdure ancora intere.

Si può servire in ciotole dove precedentemente si è posizionata una fetta di pane non salato tostato (tipo toscano), messo sul fondo del piatto.

Passato di verdura

2 patate farinose
2 gambi di sedano
mezzo porro
2 carote
3 zucchine
2 cimette di cavolfiore
qualche foglia di bieta
mezzo bicchiere di piselli surgelati

Pulire le patate e le carote, tagliarle a tocchetti e metterle in una pentola a bordi alti. Unire il sedano privato dei filamenti e tagliato a pezzetti, i piselli surgelati, le cimette di cavolfiore mondate e le zucchine lavate e tagliate a pezzi. Sciacquare le biette, togliere i filamenti e aggiungerle tagliate a pezzetti.

Coprire con abbondante acqua, aggiungere mezzo dado e cuocere su fiamma media per circa un'ora. Quando l'acqua è ristretta, frullare con il frullatore ad immersione e far restringere ancora un po' a fiamma viva.

Servire da solo, con un filo d'olio, oppure aggiungendo ingredienti a piacere: panna da cucina, parmigiano, crostini...

Il passato di verdura si può fare anche con altre verdure, soprattutto se è una ricetta 'svuotafrigo': fagioli, verze, broccoli, spinaci, biette, patate dolci, zucca, cicorie...

Minestra di riso e spinaci

4 cubetti di spinaci surgelati
1 bicchiere di riso
brodo di verdure salato

Far scongelare gli spinaci e tritarli grossolanamente. Metterli in una pentola con abbondante brodo di verdure salato, e cuocere fino a bollire.

Versare il riso e terminare la cottura secondo le indicazioni presenti sulla scatola. La minestra deve rimanere molto brodosa.

Zuppa di cipolle

1kg di cipolle gialle
burro e olio
3-4 cucchiaini di farina
brodo di carne

Pulire le cipolle e tagliarle molto sottilmente a fettine. Metterle in una padella insieme a una noce di burro e qualche cucchiaino di olio e farle cuocere a fuoco molto basso per circa 10 minuti, facendole rosolare, ma non bruciare.

Aggiungere la farina setacciata, mescolando piano piano, e poi versare il brodo di carne caldo, girando il composto per non fare grumi. Salare a piacere e proseguire la cottura a fuoco basso per circa un'ora, verificando che le cipolle non si attacchino mai alla pentola. Eventualmente aggiungere altro brodo.

La zuppa di cipolle deve risultare cremosa, con le cipolle quasi 'sciolte', non più a pezzi.

Si può servire con parmigiano grattato e un filo di olio, con fette di pane tostato in forno, con una crosta di pasta sfoglia che la ricopre e viene gratinata in forno, o con dell'emmental grattugiato.

Crema di funghi

mix di funghi surgelati

1 porro

4 patate gialle

1 bicchiere di vino bianco

brodo di carne o di dado

Pulire il porro, tagliarlo a rondelle e soffriggerlo in una pentola con poco olio. Aggiungere il mix di funghi surgelati, sfumare con vino bianco e aggiungere brodo. Pulire la patate, tagliarle a tocchetti e unirle ai funghi.

portare a cottura per circa 30-40 minuti, finché le patate iniziano a disfarsi.

Tenere da parte qualche fungo intero, frullare il resto della zuppa e mescolare bene. Per renderla ancora più cremosa, si possono aggiungere panna da cucina o besciamella.

Stracciatella

1lt di brodo di carne

2 uova

3 cucchiaini di parmigiano

noce moscata

scorza di limone grattata

Procuratevi o preparate un buon brodo di carne fatto in casa, schiumato e sgrassato. Mettetelo sul fuoco e fatelo scaldare. Quando giunge ad ebollizione, versatevi dentro le uova sbattute energicamente con una forchetta insieme al parmigiano, e girate bene la preparazione con una frusta, in modo che le uova restino ben separate, formando la classica stracciatella.

Servite ben caldo, aggiungendo poca noce moscata e scorza di limone.

Pappa al pomodoro arricchita

aglio e olio
2 scatole di pomodori pelati
basilico fresco
2 uova

Sbucciate l'aglio, provatelo dell'anima e soffriggetelo in una padella insieme all'olio. Aggiungete 2 confezioni di pomodori pelati schiacciati con la forchetta. Riempite d'acqua i barattoli vuoti dei pelati e aggiungeteli ai pomodori. Fate cuocere per almeno 30 minuti a fuoco basso, finché la salsa si sia ben addensata e salate a piacere. Aggiungete basilico fresco a volontà.

Nel frattempo, sbattete energicamente due uova intere e aggiungetele alla salsa di pomodoro, mescolando bene con un cucchiaino di legno o una frusta, in modo che restino ben separate.

Servite con fette di pane tostato al forno, olio a crudo ed eventuale peperoncino fresco.

Zuppa di ceci con maltagliati

1 uovo
100gr di farina
2 scatole di ceci prelessati
1 carota
1 gambo di sedano
1 cipolla gialla
1 bicchiere di vino bianco
brodo di verdure

Pulire la carota, il sedano e la cipolla e tritarli molto finemente nel robot da cucina. Scolare i ceci, sciacquarli sotto acqua corrente e versarli nella pentola. Aggiungere il brodo di verdure, salare e cuocere per almeno 30 minuti.

Nel frattempo preparare la pasta per i maltagliati: impastare l'uovo e la farina e stenderli molto sottilmente con il mattarello o con la macchinetta stendi pasta. Creare delle losanghe di pasta e metterle a riposare.

Dopo i 30 minuti, versare la pasta nella zuppa, portarla a cottura per circa 2 minuti e servirla con olio a crudo e rosmarino.

Minestra di piselli e patate

3 patate
2 bicchieri di piselli surgelati
1 cipolla gialla
1 spicchio d'aglio
1 bicchiere di pasta corta tipo ditali rigati
brodo di verdure

Tritare la cipolla, pulire lo spicchio d'aglio e rosolarli in padella con un po' di olio. Togliere l'aglio, aggiungere i piselli surgelati, versare un po' di brodo e cuocere per pochi minuti.

Nel frattempo pulire le patate, tagliarle a tocchetti e unirle ai piselli. Aggiungere il restante brodo e salare a piacere.

Cuocere per circa 15 minuti. Quando le patate sono quasi cotte, ma ancora integre, versare la pasta e portarla a cottura.

Servire con olio a crudo e parmigiano.