

Zuppa di zucca e cavolo nero



Per una fredda giornata d'inverno, cosa c'è di meglio di una calda zuppa?

Oggi vi proponiamo la nostra zuppa di zucca e cavolo nero, con fagioli cannellini e riso. Un primo piatto cremoso e colorato. Ecco a voi la ricetta.

Ingredienti per 2 persone

500 g di zucca

150 g di cavolo nero

150 g di fagioli cannellini cotti

150 g di riso

olio

sale

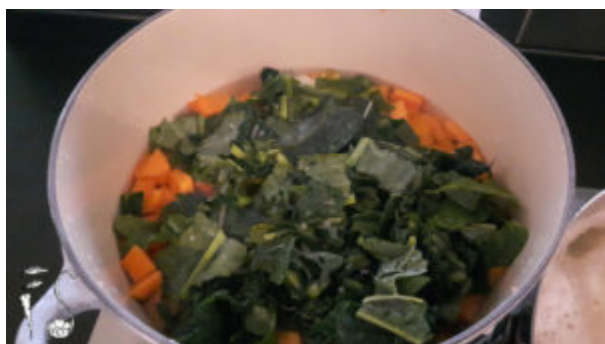
peperoncino

Il giorno precedente mettere in ammollo i fagioli e cuocerli in abbondante acqua per circa 40/50 minuti.

In alternativa, per una preparazione più veloce, utilizzare i fagioli in scatola.

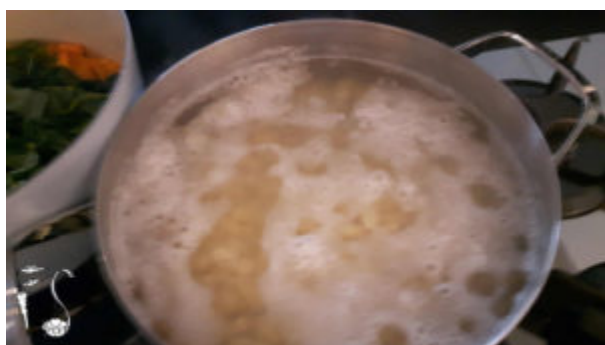
Pulire la zucca, eliminare la buccia esterna e tagliarla a dadini.

Lavare il cavolo nero e tagliarlo in piccoli pezzi.



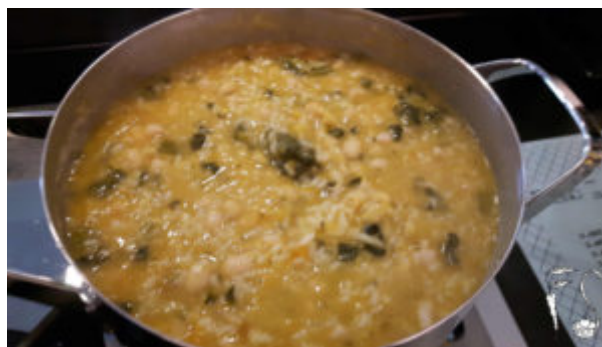
Mettere le verdure in un'ampia pentola, aggiungere l'olio, il sale, il peperoncino e un bicchiere di acqua. Lasciar cuocere per circa 20/30 minuti e poi aggiungere i fagioli precedentemente lessati.

Cuocere ancora fino a che la zuppa prende la giusta consistenza. Aggiungere man mano dell'acqua se necessario.





Quando la zuppa è quasi pronta, cuocere in un'altra pentola il riso e aggiungerlo alla zuppa leggermente al dente, completando piano piano la cottura.



Servire la zuppa ben calda.

[Torna alla Home](#)

[Vedi gli altri Primi](#)

[Vedi tutte le ricette](#)