

Minestra di cannellini e cavolo verza con grano saraceno

Prova questa minestra invernale che sembra quasi un piatto unico.



Se pensi all'inverno, che colore ti viene in mente? Forse il bianco della neve? O il marrone degli alberi spogli?

In questa minestra trovi la verdura, cioè il cavolo verza, carboidrati, all'interno del grano saraceno, e proteine, presenti nei fagioli cannellini. **Verdura + carboidrati da cereali + proteine.** Ti ricorda qualcosa?

Ti ricorda la formula del mangiar sano ovvero la formula del **piatto unico** secondo cui bisognerebbe comporre un pasto (il pranzo o la

cena) per il 50% con verdura, per un 25% con carboidrati sotto forma di cereali integrali o patate e per il restante 25% con proteine.

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Preparazione: 10 min. + 12 ore di ammollo dei fagioli + 60 min. di cottura

Ingredienti

(per 4 persone)

300 g di fagioli cannellini secchi Bio,Logico Despar

200 g di cavolo verza

120 g di grano saraceno Despar Vital

1 cipolla Passo dopo Passo Despar

1 peperoncino secco Despar

1 foglia di alloro

2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar

0,5 l di brodo vegetale

un pizzico di sale marino integrale

Procedimento

1. Lascia in ammollo i cannellini per almeno 12 ore, sciacquali e cuocili per circa 30 minuti; al termine, scolali.

2. Versa l'olio in una casseruola con i bordi alti, aggiungi la cipolla tagliata a fettine sottili e il peperoncino. Aggiungi la foglia di alloro, accendi il fuoco e lascia appassire la cipolla dolcemente a fiamma medio-bassa mescolando spesso e facendo attenzione a non bruciarla.

3. Unisci le foglie di cavolo verza mondiate, lavate e tagliate a pezzi grossi. Insaporisci con poco sale, mescola e lascia cuocere a fuoco lento per 10 minuti versando mezzo bicchiere di brodo vegetale.

4. Aggiungi i fagioli lessati e il rimanente brodo vegetale, quindi porta a bollire.

5. Aggiusta di sapore e versa il grano saraceno, dopo averlo sciacquato sotto acqua fredda corrente; porta a cottura seguendo le indicazioni riportate in etichetta.