

Zuppa di legumi e capesante, cicoria, pomodoro secco e menta

Una deliziosa zuppa con legumi e capesante: prova questo primo piatto proposto da Casa Di Vita. Scopri la ricetta!



La **zuppa di legumi e capesante**, con l'aggiunta di **cicoria, pomodoro secco e menta** è un **primo piatto di pesce** speciale ed inconfondibile. Il gusto unico delle capesante è perfetto da abbinare a dei legumi misti, per realizzare una zuppa che sa distinguersi.

Inserendo nel piatto anche **cicoria, pomodoro secco** e dei rametti di **menta fresca**, il gioco è fatto.

Prova questa ricetta calda e lasciati stupire dai suoi sapori.

Difficoltà: bassa

Costo: medio

Tempo di preparazione: 30 min.

Ingredienti (per 4 persone)

200 g di legumi misti (ceci, fagioli, lenticchie)

Mezzo finocchio

1 scalogno

1 spicchio di aglio

8 capesante pulite

15 Pomodori secchi in olio di semi di girasole Despar Premium

2 mazzi di cicoria

3 rametti di menta fresca

1 peperoncino

Mezzo limone Bio, Logico Despar

Sale q.b.

Preparazione

1. Pulisci la cicoria dividendo le foglie tenere dal gambo, trita quest'ultimo a tocchetti. Taglia il finocchio a dadini e rosola tutto in una casseruola assieme allo scalogno tritato, all'aglio e al peperoncino. Versa i legumi precedentemente ammollati, aggiungi metà dei pomodori secchi tagliati grossolanamente; copri tutto con acqua e porta a cottura.

2. A fine cottura aggiungi le foglie più tenere di cicoria e continua la cottura per qualche secondo fino a farle appassire, aggiusta di sale e conserva al caldo. A parte trita i pomodori secchi e la menta, mescola con qualche goccia di limone e un filo d'olio.

3. Scalda una padella antiaderente. In una ciotola ungi e sala le capesante, poi piastrale da entrambi i lati, facendo attenzione a non eccedere nella cottura (il cuore della capasanta dovrà risultare quasi crudo).

4. Servi in un piatto fondo la zuppa di legumi, adagia sopra le capesante e condisci con il battuto di pomodori secchi e qualche ciuffetto di menta.