

# Pasta fagioli e cozze



Oggi vado sul classico, siamo in autunno e ho proprio voglia di una bella zuppa... certo non fa ancora freddissimo, ma ci sta.

Buonissima la zuppa di pasta fagioli e cozze! E' un piatto di origine partenopea, ma visto e rivisto in mille modi. Dal chiaro sapore di mare e terra, è molto facile da fare, forse un po' lungo nella preparazione degli ingredienti, ma dal gusto molto ricco!

Vi racconto la mia versione...

## Ingredienti:

- 100 gr di fagioli secchi
- 100 gr di pasta
- 500 g di cozze
- 50 gr di pomodorini
- 1 spicchio di aglio
- 1 peperoncino
- rosmarino
- olio
- sale
- 1 pizzico di curcuma (opzionale)
- 1 pizzico di Paprika (opzionale)

## Preparazione:



Parto dai fagioli, la sera prima li metto a bagno in acqua fredda. Il giorno dopo li lesso in acqua sale e qualche fogliolina di rosmarino.

Volendo avrei anche potuto usare i fagioli precotti.

In una pentola faccio saltare insieme ad olio, aglio e peperoncino, i pomodorini tagliati a metà. Dopo qualche minuto aggiungo i fagioli con un po' della loro acqua e faccio andare.



Intanto faccio aprire le cozze al naturale in una padella chiusa con coperchio, appena si aprono le sguscio.

Filtro l'acqua di cottura delle cozze e l'aggiungo in pentola insieme ai fagioli, porto ad ebollizione e ci calo la pasta.



Quasi a fine cottura aggiungo le cozze e faccio finire di cuocere il tutto.



Spengo e ajusto di sale ed un pizzico di curcuma e paprika, potete anche non metterle ma a me piace il gusto piccante ed aromatico che lasciano in bocca.

Servo con un filo d'olio a crudo ed un rametto di rosmarino.

Buonissima questa zuppetta!!! ☐



---

# Vellutata di zucca e porro alla curcuma e mozzarella di bufala



Buona, avvolgente e con quel pizzico di esotico che la impreziosisce, la mia vellutata di zucca e porro ha l'aggiunta della curcuma che le dona quel tono vagamente piccante davvero piacevole. Altra nota particolare è il contrasto del caldo della vellutata e l'aggiunta di

pezzettini di mozzarella di bufala freschi... una delizia!

Ve dico come l'ho fatta...

## Ingredienti

- 500 g di zucca
- 1 porro
- 1 patata
- mezzo cucchiaino di curcuma
- sale
- pepe
- rosmarino secco
- olio EVO
- 1 mozzarella di bufala

## Procedimento



Prima di tutto pulisco zucca, patata e porro, li taglio a pezzetti, e metto a cuocere in una pentola alta con l'acqua; li lascio cucinare coperti da un coperchio, per circa 20 minuti.

Trascorso il tempo, frullo il tutto e condisco con sale, pepe e curcuma, continuo poi la cottura per altri 5-10 minuti.

Mentre la vellutata finisce di cuocere, taglio a pezzettini la mozzarella di bufala.

Servo la vellutata ben calda con un filo d'olio, qualche fogliolina di rosmarino secco e al centro qualche cubetto di mozzarella, che pian piano si scioglierà con il calore della vellutata...

Molto buona!

□

---

## Io non l'ho Ribollita



Per una fredda giornata invernale cosa c'è di meglio di una buona zuppa di verdure?!

Dalla tradizione, ma con qualche modifica, vi racconto la mia zuppa derivata dalla ribollita.

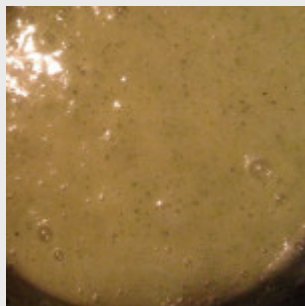
Buon Appetito! ☐

### **Ingredienti:**

- Cavolo toscano 250 g
- Cavoli verza 100 g
- Bieta a coste 100 gr
- Olio extravergine 1 cucchiaio
- Salsa di pomodoro 50 g
- 1 Zucchini
- 1 Patata
- 1 Costa di sedano
- 1 Carota
- 1 Cipolla
- Fagioli 250 gr
- Pepe
- Sale
- Friselle
- Rosmarino

### **Procedimento:**

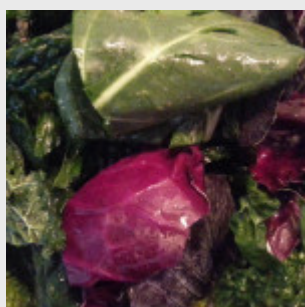
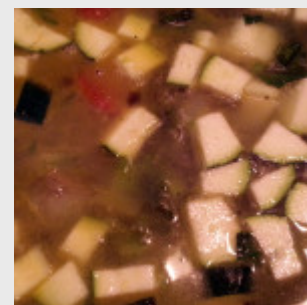
Primo passaggio, ovviamente, pulire le verdure e separare le coste dalle foglie sia per le bietole che per i cavoli.



Tagliare a pezzetti le coste delle verdure e gli ortaggi, tenere da parte mezza patata e mezza zucchina e mettere a lessare in poca acqua insieme a metà fagioli (per comodità io uso quelli surgelati).

Giunti a cottura frullare il tutto.

In un'altra pentola fare un fondo con sedano, carota e cipolla tagliati grossolanamente e far soffriggere in mezzo cucchiaino d'olio, una volta dorati aggiungere il resto delle verdure a pezzi e far andare.



Dopo qualche minuto, aggiungere dell'acqua o del brodo vegetale portare ad ebollizione e unire anche le verdure a foglie; salare e aggiungere qualche foglia di rosmarino. Lasciare cuocere.

A 3/4 di cottura circa aggiungere la salsa di pomodoro e le verdure frullate e lascio finire la cottura.

Servo in un coccio di terracotta con una frisella e un filo d'olio a crudo, a piacere un pizzico di pepe o peperoncino □