



ZUPPA DI CEREALI E LEGUMI CON ZUCCA, CASTAGNE E TARTUFO

www.myricettarium.com



Ingredienti per 4 persone:

- g 500 di zucca (pesata con la buccia)
- g 200 di castagne (circa 15/20)
- g 250 di misto di cereali e legumi secchi (farro, orzo, grano saraceno, fagioli cannellini, lenticchie, ceci)
- 1/2 carota
- 1/2 costa di sedano
- 1/2 cipolla
- 1 pezzetto di parte finale del prosciutto (non è indispensabile)
- rosmarino
- noce moscata
- 2 lt. di acqua calda
- 3 cucchiaini di dado granulare vegetale bio
- Olio Extravergine di Oliva 100% Italiano Dante
- vino bianco secco
- 1 cucchiaino di salsa con tartufo

Preparazione:

La sera prima mettete in ammollo in acqua il misto di cereali e legumi e lasciate per 12 ore; dopodichè sciacquate bene. Private la zucca della buccia e tagliatela a cubetti piccoli. Tagliate il pezzettino di prosciutto, la carota, il sedano e la cipolla a pezzettini e soffriggeteli nell'olio in una casseruola a bordi alti, bagnate con un po' di vino e fate evaporare. Unite la zucca, fate saltare qualche minuto dopodichè versate il misto di cereali e legumi, l'acqua calda e il dado. Cuocete a fuoco medio con coperchio semi-chiuso (tenuto da un mestolo) per circa un'ora, rimestando di tanto in tanto. Nel frattempo incidete le castagne nella parte "bombata", lessatele (io ho fatto prestissimo nel microonde, ho messo in ammollo le castagne incise in acqua per mezz'ora, dopodichè le ho cotte 6/7 per volta su un piattino, nel microonde per 3/4 minuti a 700W), privatele



della buccia e tagliatele a pezzettini con un coltello (tenetene da parte qualcuna intera per decorare il piatto). Trascorsa l'ora di cottura della zuppa, aggiungete anche le castagne e il cucchiaino di salsa a base di tartufi e cuocete per ulteriori 30 minuti. Se avete tempo, fate riposare la zuppa per qualche ora, dopodichè riscaldatela qualche minuto e servitela con un filo di olio e le castagne intere.