Toskańska ribollita

Kapusta toskańska, zwana tez jarmużem toskańskim, to klasyczny składnik tradycyjnej regionalnej zupy. Można ją jednak zastąpić dowolną odmianą jarmużu.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

110 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

200 g suchej fasoli cannellini
1 liść laurowy
1 łyżka oliwy z oliwek
1 cebula, drobno posiekana
2 marchewki, pokrojone w kostkę
3 łodygi selera naciowego, pokrojone
2 ząbki czosnku, wyciśnięte
2 litry wywaru z kurczaka lub warzyw o obniżonej zawartości soli
400 g pomidorów krojonych z puszki
60 g jarmużu lub boćwiny, grubo poszatkowanych
6 grubych kromek pieczywa włoskiego z poprzedniego dnia, porwanych na kawałki

sól i świeżo zmielony czarny pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Wrzucić fasolę do dużej miski z wodą i pozostawić na noc do namoczenia. Odcedzić, wrzucić wraz z liściem laurowym do dużego garnka z wrzącą wodą i gotować około godziny, aż będzie miękka. Odcedzić, a liść laurowy wyrzucić.

2) Rozgrzać oliwę w dużym garnku z grubym dnem. Wrzucić cebulę, marchewkę oraz seler i smażyć na średnim ogniu około 10 minut, od czasu do czasu mieszając, aż warzywa będą bardzo miękkie i lekko się przyrumienią. Dodać czosnek i smażyć, mieszając, minutę.

3) Dodać wywar i pomidory. Zagotować pod przykryciem, a następnie zmniejszyć ogień i gotować powoli 10 minut, pod lekko uchyloną pokrywą. Wrzucić ugotowaną fasolę oraz jarmuż lub boćwinę i gotować jeszcze 10 minut, aż zielone warzywa zmiękną. Dodać chleb, wymieszać, doprawić do smaku solą i pieprzem. Podawać od razu.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 218 kcal, 12 g białka, 5 g tłuszczów (w tym <1 g tłuszczów nasyconych), 33 g węglowodanów (w tym 9 g cukrów), 7 g błonnika, 1190 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock