

# La minestra della nonna di Volterra



**Difficoltà**  
Media



**Tempo**  
2 ore



**Dosi per**  
4 persone

## Ingredienti

- 800 g di cavolfiore
- 200 g di fagioli con l'occhio secchi
- 320 g di riso integrale
- 4 cucchiaini di olio EVO
- Sedano, carota, cipolla q.b.
- Pepe macinato fresco q.b.
- Sale q.b.

Uno degli ingredienti protagonisti di questa ricetta è il fagiolo. Una porzione di questo legume fornisce più della metà della quantità di fibra raccomandata giornalmente, dalla Società Italiana di Nutrizione Umana. La presenza di riso integrale, in questa ricetta, non solo consente di arricchirla ulteriormente di fibra e micronutrienti, ma permette anche di avere un piatto unico completo di tutti gli aminoacidi essenziali.

## Preparazione

- Sciacquare e lessare i fagioli senza ammollarli precedentemente.
- In una ciotola a parte, fare un trito a crudo di sedano, carota e cipolla.
- Pulire il cavolfiore a cimette, comprendendo anche qualche fogliolina tenera tagliata a fettine.
- In una casseruola mettere 3 cucchiaini d'olio extravergine di oliva, le verdure precedentemente tritate ed il cavolfiore. Far rosolare.
- Nel frattempo frullare i fagioli precedentemente lessati con la loro acqua. A piacimento, lasciarne una parte interi.

# La minestra della nonna di Volterra



**Difficoltà**  
Media



**Tempo**  
2 ore



**Dosi per**  
4 persone

## Ingredienti

- 800 g di cavolfiore
- 200 g di fagioli con l'occhio secchi
- 320 g di riso integrale
- 4 cucchiaini di olio EVO
- Sedano, carota, cipolla q.b.
- Pepe macinato fresco q.b.
- Sale q.b.

- Aggiungere il brodo di fagioli e i fagioli interi alla casseruola con le verdure, aggiustare di sale e far cuocere a fuoco basso, girando ogni tanto fino a che il cavolo non cominci ad amalgamarsi nel brodo, rendendolo cremoso. Se necessario aggiungere acqua calda.
- Quando la minestra è quasi pronta, aggiungere il riso integrale e far cuocere per il tempo indicato sulla confezione. Il riso può anche essere lessato a parte e aggiunto alla minestra alla fine.
- Servire con un filo d'olio extravergine di oliva a crudo e una spolverata di pepe macinato fresco.

# Buon Appetito

E alla prossima ricetta!