



ZUPPA D'AUTUNNO con BROCCOLI e FAGIOLI

A cura di Daniela Rossini



INGREDIENTI

Ingredienti per 2 persone

- 100 gr di riso integrale
- 100 gr di fagioli borlotti cotti
- 1 piccolo broccolo
- sedano
- carota
- cipolla
- aglio
- olio EVO
- curcuma
- sale, pepe
- peperoncino (facoltativo)

PREPARAZIONE

- 1- Tritare finemente carote sedano e cipolla
- 2- In una casseruola mettere il trito di verdure, lo spicchio d'aglio intero un giro d'olio Evo e un cucchiaio d'acqua. Fare rosolare
- 3- Unire il riso e fare tostare per qualche minuto
- 4- Coprire con acqua (circa 500ml) e portare a bollore quindi salare
- 5- Pulire il broccolo, tagliare il gambo in pezzi più piccoli
- 6- A metà cottura del riso unire il broccolo e i fagioli
- 7- Aggiungere, se necessaria, un poco d'acqua calda.
- 8- A cottura ultimata insaporire con olio EVO curcuma, pepe e peperoncino

TEMPO DI PREPARAZIONE:

40 minuti

STAGIONALITÀ:



PROPRIETÀ NUTRIZIONALI:



Il **riso integrale** è un alimento molto digeribile, consigliato alle persone che vogliono perdere peso perché l'energia che si accumula viene consumata più lentamente durante tutta la giornata. Contiene niacina che risulta protettiva per l'apparato cardiocircolatorio e il sistema gastrointestinale.

I **broccoli** sono una buona fonte di ferro, potassio, calcio, selenio e magnesio, nonché di vitamine A, C, E, K e una buona gamma di vitamine del gruppo B, incluso l'acido folico.

I **fagioli** forniscono un buona apporto proteico e, ricchi di vitamine A, B, C, ed E, contengono inoltre sali minerali e oligominerali, come potassio, ferro, calcio, zinco e fosforo.

