

## Primi piatti di zuppe

**ZUPPA DI LEGUMI E CEREALI**

Per due persone

Due etti di zuppa già pronta

Sale q.b.

Un cucchiaino di tamari

Olio extra vergine d'oliva q.b.

Una cipolla

Una carota

Una costa di sedano

Un cucchiaino di semi di finocchio

Mettere a bagno la sera prima la zuppa secca

La mattina sciacquarla, metterla in un tegame con la cipolla, la carota ed il sedano

Fare cuocere per un'ora

Alla fine della cottura aggiungere sale, olio e tamari.

**MINISTRONE**

Per due persone

Un porro

Una zucchina

Una cipolla

Una carota

Una costa di sedano

Un quarto di verza

Un quarto cima di broccolo

Una patata

Un pomodoro fresco

Un rametto di timo

Tagliare a pezzettini tutti gli ingredienti, metterli in un tegame con mezzo litro d'acqua a fare cuocere per mezz'ora.

A fine cottura aggiungere sale q.b. olio extra vergine d'oliva ed il timo (a piacere il peperoncino).

Abbrustolire delle fette di pane raffermo, metterle nella scodella ed aggiungere il minestrone, a piacere parmigiano grattugiato.

**LENTICCHIE CON CANNOLICCHI**

Per quattro persone

Due etti di lenticchie

Due etti di cannolicchi

Una carota

Una cipolla

Una costa di sedano

Due pomodori San Marzano rossi

Uno spicchio d'aglio

Un cucchiaino di semi di finocchio  
Alloro  
Olio extra vergine d'oliva q.b.  
Sale q.b.  
Timo

Pulire le lenticchie e lavarle, metterle nella pentola con due litri d'acqua, aggiungere tutte le verdure tagliate a pezzettini e fare cuocere per un'ora.  
A cottura avvenuta aggiungere i cannolicchi e fare cuocere per cinque minuti, quindi aggiungere l'olio, il timo, i semi di finocchio e l'alloro (peperoncino a piacere).

### **PASTA E CECI**

Per quattro persone  
Due etti di ceci (messi a bagno 24 ore prima)  
Un cucchiaio di brodo vegetale  
Una cipolla  
Una carota  
Uno spicchio d'aglio  
Due pomodori San Marzano rossi  
Un rametto di rosmarino  
Noce moscata q.b.  
Olio extra vergine d'oliva q.b.

In una pentola con due litri d'acqua mettere i ceci (sciacquati) con la cipolla, la carota e fare cuocere per un'ora.  
Mettere nel frullatore i pomodori a pezzetti, l'aglio, il rosmarino.  
Frullare e mettere nella pentola con un cucchiaio di verde brodo ed un pizzico di noce moscata, quindi aggiungere due etti di ave maria e cuocere per altri 5 minuti.  
A fine cottura aggiungere olio (pepe o peperoncino a piacere).

### **ZUPPA CON CANNELLINI ALLA TOSCANA**

Per quattro persone  
Due etti di cannellini secchi (messi a bagno la sera prima)  
Una cipolla  
Un cucchiaio di tamari  
5 foglie di salvia  
Uno spicchio d'aglio  
Sale q.b.  
Olio extra vergine d'oliva q.b.

Mettere i cannellini nel tegame con la cipolla, l'aglio, la salvia con un litro e mezzo d'acqua, facendo cuocere per un'ora.  
Con il mixer frullarli aggiungendo il tamari, l'olio e il sale.  
Abbrustolire delle fette di pane raffermo ed aggiungerlo alla zuppa.

**MINESTRA DI ZUCCA E RISO**

Per quattro persone

Un chilo di zucca

Una cipolla

Una carota

Mezzo porro

Due etti di riso

Un cucchiaino di brodo vegetale

Noce moscata q.b

Pepe q.b.

Fare stufare la zucca a pezzetti con la cipolla, la carota, il porro.

Schiacciare la zucca con la forchetta ed aggiungere un litro e mezzo d'acqua, facendo cuocere per venti minuti, mettere il riso con il brodo vegetale, al noce moscata, l'olio ed il pepe a piacere, quindi si può aggiungere a piacere il parmigiano grattugiato.

**VELLUTA DI PISELLI**

Per quattro persone

Due etti di piselli secchi

Una cipolla

Una carota

Olio extra vergine d'oliva q.b.

Pepe q.b.

Parmigiano grattugiato

Sciacquare i piselli, metterli nel tegame con un litro e mezzo d'acqua, aggiungere la cipolla, la carota e fare cuocere per mezz'ora.

A fine cottura passarli con il mixer aggiungendo l'olio ed il sale.

Abbrustolire delle fette di pane raffermo, metterlo nelle scodelle e servire con il parmigiano grattugiato.

**MINESTRA DI BARBABIETOLE**

Per quattro persone

Una barbabietola rossa

Una cipolla

Olio di girasole q.b.

Timo

Alloro

Un cucchiaino di tamari

Un litro e mezzo d'acqua

Mezza tazza di farina di riso

Tagliare la barbabietola, la cipolla, la carota, il timo, l'alloro e fare cuocere per quindici minuti, quindi aggiungere la farina di riso (o semolino di riso).

A fine cottura aggiungere l'olio, il tamari ed il parmigiano grattugiato a piacere.

**MINESTRA DI SPINACI**

Per due persone

250 grammi di spinaci

Una cipolla

Uno spicchio d'aglio

Un cucchiaino di tamari

Una noce di burro

Sale q.b.

Mezzo litro d'acqua

Mezzo litro di latte

15 grammi di farina di grano saraceno

Cuocere gli spinaci con l'aglio, la cipolla, il tamari.

Passare la minestra e legarla con la farina stemperandola con il latte, quindi aggiungere il sale e la noce di burro.

Servire con il parmigiano grattugiato.

**ZUPPA DI CIPOLLE**

Per due persone

Tre cipolle

Due cucchiai di olio extra vergine d'oliva

Tre quarti di litro d'acqua

25 grammi di gruviera grattugiata

Zafferano q.b.

Crostini al forno o fritti

Sale q.b.

Un cucchiaino di brodo istantaneo vegetale

Affettare le cipolle, aggiungere l'acqua, l'olio, il sale, il brodo vegetale, e fare cuocere per mezz'ora.

Servire con i crostini e la gruviera grattugiata.

**MINESTRA DI CAVOLFIORE**

Per quattro persone

Mezzo cavolfiore

Una cipolla

Una carota

Un cucchiaino di olio extra vergine d'oliva

Un cucchiaino di miso

Un'acciuga (facoltativo)

Fare stufare la cipolla, la carota, il cavolfiore tagliati a pezzetti, aggiungere il miso, un litro d'acqua e fare cuocere per un'ora.

Aggiungere l'olio a crudo e volendo l'acciuga.

Servire con crostini di pane, oppure aggiungere un etto e mezzo di spaghetti spezzati facendo cuocere per altri 5 minuti.

**PASTA E FAGIOLI FRESCI**

Per quattro persone

Un chilo di fagioli borlotti da sgranare

Uno spicchio d'aglio

Una cipolla

Una carota

Tre pomodori rossi

Rosmarino q.b.

Sale q.b.

Olio extra vergine d'oliva q.b.

Due etti di pasta "trofie"

Cuocere i fagioli insieme alla cipolla, la carota, l'aglio per un'ora, quindi aggiungere il pomodoro sbucciato a pezzettini ed il rosmarino (volendo si può frullare).

Fare insaporire aggiungendo il sale per altri dieci minuti con le trofie.

A cottura ultimata aggiungere l'olio.

BIOABRUZZO