

Zuppa toscana di fagioli bianchi con crostini all'aglio

Una zuppa toscana di fagioli sostanziosa e ricca di fibre che mantiene stabile la glicemia. Fagioli cannellini cremosi, verdure aromatiche e crostini croccanti di pane integrale si uniscono in un piatto confortante.

Preparazione: 20 min

Cottura: 90 min

Totale: 110 min

Porzioni: 6

GL 5.7 / GI 26

Ingredienti

for garlic-infused croutons olio extravergine d'oliva per i crostini

for infusing oil spicchi d'aglio, tagliati in quattro

approximately 1 slice pane integrale, tagliato a cubetti da 1 cm

about 1 pound dried, picked over and rinsed fagioli cannellini secchi, messi a bagno per una notte

6 cups acqua per cuocere i fagioli

divided into two portions sale, diviso

foglia di alloro

for sautéing vegetables olio d'oliva per le verdure

cipolla gialla, tritata grossolanamente

carote, pelate e tritate grossolanamente

for the stew spicchi d'aglio, tritati

pepe nero macinato fresco

plus 6 sprigs for garnish rosmarino fresco, tritato, più rametti per guarnire

1.5 cups brodo vegetale

Istruzioni

Step 1

Scalda 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva in una padella grande a fuoco medio. Aggiungi gli spicchi d'aglio tagliati in quattro e cuoci per 1 minuto finché diventano profumati. Togli dal fuoco e lascia che l'aglio aromatizzi l'olio per 10 minuti, poi elimina i pezzi d'aglio. Rimetti la padella a fuoco medio, aggiungi i cubetti di pane integrale e tosta fino a doratura, mescolando frequentemente, circa 3-5 minuti. Trasferisci i crostini in una ciotola e metti da parte.

Step 2

Metti i fagioli cannellini ammollati e scolati in una pentola grande con 1,5 litri d'acqua, 1/4 di cucchiaino di sale e la foglia di alloro. Porta a ebollizione vivace a fuoco alto, poi riduci a fuoco lento. Copri parzialmente e cuoci finché i fagioli sono completamente teneri e cremosi, 60-75 minuti. Controlla occasionalmente e aggiungi acqua se necessario per mantenere i fagioli sommersi.

Step 3

Quando i fagioli sono teneri, scolali e conserva 120 ml del liquido di cottura. Elimina la foglia di alloro. Trasferisci i fagioli cotti in una ciotola grande. In una ciotolina, unisci il liquido di cottura conservato con 120 ml di fagioli cotti e schiaccia bene con una forchetta per creare una pasta densa e cremosa. Mescola questa pasta nei fagioli interi per creare una consistenza ricca e vellutata.

Step 4

Scalda 2 cucchiai di olio d'oliva nella stessa pentola a fuoco medio-alto. Aggiungi la cipolla e le carote tritate, rosola finché le carote sono crocanti-tenere e la cipolla è traslucida, circa 6-7 minuti. Aggiungi l'aglio tritato e cuoci finché si ammorbidisce e diventa aromatico, circa 1 minuto in più, mescolando costantemente per evitare che bruci.

Step 5

Aggiungi il composto di fagioli, il restante 1/4 di cucchiaino di sale, il pepe nero, il rosmarino tritato e il brodo vegetale nella pentola con le verdure. Mescola tutto bene e porta a ebollizione. Riduci il fuoco al minimo e fai sobbollire delicatamente finché la zuppa è ben calda e i sapori si sono amalgamati, circa 5 minuti.

Step 6

Versa la zuppa calda in ciotole riscaldate. Guarnisci ogni porzione con i crostini all'aglio e un rametto di rosmarino fresco. Servi immediatamente mentre è calda, idealmente dopo aver iniziato il pasto con una grande insalata mista per ottimizzare la risposta glicemica.