

Zuppa funghi, patate e ceci

Ingredienti per 4 persone:

500 g di funghi champignon,
400 g di ceci già cotti,
n°3 patate medie da circa 120-150 g,
n°2-3 rametti di prezzemolo,
n°1 spicchio d'aglio,
1 litro di brodo vegetale,
n°4 cucchiaini d'olio extravergine di oliva, sale e pepe.

Pulire i funghi, eliminando la parte terrosa del gambo con le radichette, spazzolare accuratamente con un pennello a setole rigide e strofinare con uno strofinaccio umido per togliere ogni residuo di terra. Affettarli. Lavare le patate, pelarle e tagliarle a cubetti. Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle assieme all'aglio con la mezzaluna su un tagliere. Scaldare il brodo. Mettere in una pentola da minestra n°2 cucchiaini di olio, il trito di aglio e prezzemolo e farlo rosolare a fiamma media per un minuto. Aggiungere i funghi, mescolare, quindi unire le patate. Unire un mestolo di brodo, un pizzico di sale, una grattugiata di pepe e cuocere per 10 minuti coperto a fiamma media. Unire i ceci già cotti, 4-5 mestoli di brodo e cuocere per altri 15 minuti. Mescolare di tanto in tanto e verso fine cottura regolare di sale. Servire la zuppa con il trito rimasto, una grattugiata di pepe e 2 cucchiaini di olio extra v. a crudo, a filo.

Valori nutrizionali per porzione al 100% (*)

Energia: 271 kcal (1134 kj)
14 g di PROTEINE vegetali
15 g di GRASSI di cui saturi 2 g monoinsaturi 8 g polinsaturi 2 g colesterolo 0 mg
48 g di CARBOIDRATI di cui semplici 4 g
9 g di FIBRA
530 g di ACQUA
926 mg di Sodio (escluso sale aggiunto)
1480 mg di Potassio
4 mg di Ferro
78 mg di Calcio
335 mg di Fosforo
0,7 mg di Tiamina (vit. B1)
0,6 mg di Riboflavina (vit. B2)
9 mg di Niacina (vit. PP)
12 µg di Vit. A (RE: Retinolo equivalenti)
23 mg di Vit. C
2 mg di Vit. E

* di alcuni alimenti non sono disponibili tutti i valori.