

# Trilogia del benessere

## Zuppa di patate verza e fagioli



### **Ingredienti**

*1 cipolla*

*Verza 500 gr tagliata a strisce.*

*Patate 500 gr a cubetti*

*Fagioli (Cannellini o Borlotti) 230 gr*

*400 ml di brodo vegetale o acqua.*

*Olio evo a crudo*

*Sale e pepe q.b.*

**Piatto naturalmente senza glutine**

## **Procedimento**

*Tagliate tutto: Verza a strisce, patate a cubetti piccoli e tritate la cipolla. Buttate tutto in pentola a pressione con i fagioli (vanno benissimo anche quelli in scatola ben lavati e scolati). Aggiungete il brodo vegetale (o acqua). Cuocete per 5 minuti (oppure 15 minuti se non è in pentola a pressione) Una volta sfiatata assaggiate e aggiustate di sale. Servite con un filo d'olio EVO a crudo.*

## **Perché fa bene**

**Pochi grassi:** *Niente soffritto = meno calorie.*

**Più Vitamine:** *La cottura a pressione rapida preserva meglio la Vitamina C della verza rispetto alla bollitura lunga.*

**Sazietà:** *Le fibre di fagioli e verza ti fanno sentire pieno subito, perfetto per la linea.*

## **Ricetta originale dal web**