



Squisitamente Toscano
L'autunno e i sapori della tradizione

ZUPPA D'AUTUNNO
CON FRUTTI DI MARE E CASTAGNE

INGREDIENTI



- 1 confezione di Misto scoglio Arbi da 300 g
- 200 g di farro integrale
- 250 g di castagne senza buccia
- 200 g di polpa di zucca, qualità delicata (peso al netto degli scarti)
- 100 g di ceci secchi
- 1 cipolla
- 1 spicchio di aglio
- salvia, alloro, rosmarino q.b.
- 1 l di brodo di pesce
- sale, pepe q.b.
- olio extravergine d'oliva (suggeriamo quello Toscano)

Disponibile
nei reparti
surgelati Coop



- 1 Metti i ceci in ammollo in acqua fredda per circa 12 ore, scolali e mettili a cuocere sempre in acqua fredda con una foglia di alloro per circa 1 ora dalla ripresa del bollore, o comunque finché non siano della corretta consistenza. A cottura ultimata, scolali e saltali in padella per qualche minuto e poi tienili da parte.
- 2 Incidi le castagne con un coltello e cuocile in acqua bollente con una foglia di alloro. A cottura ultimata, scolale ed elimina la buccia, poi mettile da parte, intere o tritate grossolanamente.
- 3 A parte pulisci la cipolla e tagliala a fette sottili, trita finemente 3-4 foglie di salvia e un rametto di rosmarino, schiaccia uno spicchio di aglio. Trasferisci il tutto in una casseruola con poca acqua e lascia appassire per circa 5 minuti. Nel frattempo taglia a cubetti la zucca, precedentemente pulita di buccia e semi.



- 4 Aggiungi nella casseruola la zucca, le castagne cotte, il farro, i ceci e una foglia di alloro; copri il tutto con circa 1 litro di brodo di pesce e prosegui la cottura per circa 30 minuti. Aggiungi il misto scoglio ancora surgelato e continua la cottura per altri 10/12 minuti.
- 5 A cottura ultimata, servi in scodelle di coccio con un filo d'olio extravergine toscano a crudo.