

Minestra tiepida di fagioli, patate e cozze con fettuccine di seppia

Chef Gianpiero Cravero, Cravero Osteria Contemporanea

Gluten free, Dairy free

Indice Glicemico: **Basso**

Tempo di Preparazione: **1 h 40'**

Difficoltà: **Media**

Dosi: **4 persone**

Tempo di cottura: **1h**

Costo: **€**

Stile di vita: **Attivo**

Ingredienti (per 4 persone)

- 500 g di fagioli borlotti freschi (o secchi e reidratati per una notte in acqua)
- 1 kg di Cozze
- 1 Cipolla
- 1 Cipollotto
- 1 Carota
- 1 Costa di sedano
- 1 Cucchiaio di passata di pomodoro
- 2 Patate di media grandezza
- 4 Seppie medie
- 2 Cucchiari di pesto al basilico
- Alloro qb
- Rosmarino qb

Procedimento

- Fare un soffritto di cipolla, sedano e carote finemente tritati, uno spicchio di aglio, un rametto di rosmarino, una foglia di alloro. Versare i fagioli, la passata di pomodoro, coprire con acqua e cuocere per un'ora o più, fino a che i fagioli siano morbidi. Togliere dal fuoco, versare su una teglia larga e capiente per fermare la cottura ed evitare che i fagioli di sfaldino;
- Aprire le cozze in soffritto di olio e cipolla;
- Sgusciarle completamente;
- In un padellino rosolare le patate precedentemente tagliate a cubetti, bagnarle con l'acqua delle cozze e cuocere 5 minuti;
- Lessare le seppie in acqua non salata per mezzora. Lasciar raffreddare, scolarle e tagliarle a striscioline (fettuccine) e condirle con olio e pesto;



- Quando la minestra di fagioli sarà intiepidita, metterla in una ciotola capiente, aggiungere l'atingolo di patate e impiattare. Decorare con le fettuccine di seppia, una foglia di basilico e le cozze sgusciate. A piacere un filo di olio Evo o una bruschetta olio, aglio e peperoncino.

Effetti avversi delle terapie: indicato in caso di alterazioni del gusto, fatigue, anemia.

FBO per te: Una minestra che rispecchia interamente la Dieta Mediterranea. Tra i protagonisti di questa ricetta troviamo i fagioli borlotti freschi, ricchi in fibra e fosforo. Le cozze e le seppie, invece, appartengono alla categoria dei molluschi e presentano una percentuale inferiore rispetto ad altri pesci di proteine, ma presentano una buona concentrazione di acidi grassi a lunga catena omega-3, essenziali per il corretto sviluppo del sistema celebrale e per la protezione di cuore e arterie. La presenza sia delle cozze che delle seppie, naturalmente ricche in sodio, permette inoltre di non aggiungere ulteriore sale alla preparazione, ma di insaporire semplicemente con verdure, rosmarino ed alloro. Anche il contenuto di ferro della ricetta è buono, per questo vi consigliamo di aggiungere anche un pochino di succo di limone alla preparazione o di terminare il pasto con un kiwi o un'arancia. In caso di infiammazione intestinale omettere i fagioli o optare per un altro tipo di ricetta priva di scorie

