



# Zuppa contadina di salsiccia e cannellini con bietole e pane tostato

25 minuti

6



Salsiccia di maiale



Bietola



Rosmarino



Brodo Granulare Vegetale



Ciabatta



Aglio



Fagioli Cannellini



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?  
Scansiona il QR code e lascia un commento!

**Ricetta personalizzata:** Prestate attenzione ai riquadri rosa presenti su questa scheda se avete scelto di aggiungere o sostituire una proteina alla vostra ricetta.

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe

## Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Salsiccia di maiale**	1 pacchetto	2 pacchetti
Bietola**	200 g	400 g
Rosmarino	1 pezzo	2 pezzi
Brodo Granulare Vegetale <b>10</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Ciabatta <b>13</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Fagioli Cannellini	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>516 g</b>	<b>100 g</b>	<b>636 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2789 kJ/ 666 kcal	540 kJ/ 129 kcal	3667 kJ/ 876 kcal	577 kJ/ 138 kcal
Grassi (g)	20 g	4 g	34 g	5 g
Grassi saturi(g)	7 g	1 g	13 g	2 g
Carboidrati (g)	78 g	15 g	78 g	12 g
Zuccheri (g)	4 g	1 g	5 g	1 g
Fibre (g)	15 g	3 g	15 g	2 g
Proteine (g)	41 g	8 g	61 g	10 g
Sale (g)	6 g	1 g	8 g	1 g

## Allergeni

**10** Sedano **13** Cereali contenenti glutine

Per avere informazioni più complete su ingredienti, allergeni e tracce di allergeni, fai sempre riferimento all'etichetta sui prodotti. Le box sono confezionate in uno stabilimento che utilizza il sedano.

## Mi raccomando!

**Conservate il kit ricette in frigo**

Lavatevi le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti  
Usate taglieri e utensili diversi per i cibi crudi e quelli già pronti, oppure lavateli tra un uso e l'altro



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito [hellofresh.it](http://hellofresh.it)

1



## Cuocere la salsiccia

- Eliminate la pelle e tagliate la **salsiccia** a tocchetti da 1-2 cm.
- Eliminate la parte più dura dal gambo delle **bietole** e affettatele a striscioline di 1-2 cm.
- Scolate i **fagioli** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.

3



## Preparare il pane

- Nel frattempo tagliate il **pane** a fette diagonali di 1 cm.
- Scaldate una padella a fuoco medio con 2-3 cucchiaini d'**olio**.
- Unite le fette di pane, un pizzico di **sale** e tostatele per 5-6 minuti, finché saranno dorate e croccanti. In alternativa, tostatele in un tostapane.

2



## Cuocere la zuppa

**TIP: la salsiccia sarà cotta quando non sarà più rosa al centro.**

- Scaldate una pentola capiente con un filo d'**olio** a fuoco medio-alto. Unite l'**aglio** (potete tenere la buccia), il **rosmarino** e lasciate insaporire per 1-2 minuti.
- Unite la **salsiccia**, coprite con il coperchio e rosolate per 5-6 minuti, finché sarà dorata.
- Eliminate l'aglio e aggiungete le **bietole**, i **fagioli**, il **brodo granulare**, 300 ml di **acqua** (per 2 persone) e proseguite la cottura con il coperchio per 10-12 minuti.

4



## Disporre nei piatti

- Distribuite la **zuppa** in piatti fondi o ciotole.
- Accompagnate con il **pane** tostato.

**Buon Appetito!**