

# Zuppa di fagioli bianchi toscani e limone

Questa zuppa è una zuppa calda per i mesi invernali, ma allo stesso tempo leggera per una cena sana e fresca da utilizzare fino in primavera ... In estate la puoi gustare anche fredda...e inoltre è facile.

Tempo di preparazione 10 minuti

Tempo di cottura 4 ore

Tempo totale 4 ore 10 minuti

## INGREDIENTI

- \*1 litro e 300 ml ( 6 tazze ) di brodo di pollo o verdure a basso contenuto di sodio
- \* 1/2 tazza o 100 gr di quinoa cruda
- \* 1 piccola cipolla dolce, tritata
- \* 2 carote, tritate
- \* 50 gr di pesto di basilico
- \* 1/2 cucchiaino di fiocchi di peperoncino tritato
- \* 4 foglie di salvia
- \* sale e pepe
- \* 1 crosta di parmigiano
- \* 3 cucchiai di succo di limone + 1 cucchiaio di scorza di limone
- \* 2 tazze di cavolo nero toscano mondato
- \* 400 gr. di fagioli cannellini in conserva, scolati
- \* parmigiano grattugiato, per servire

## Strumenti

Pentola Slow Cooker o Crockpot

## ISTRUZIONI

1. Nella ciotola della tua crockpot, unisci brodo di pollo, la quinoa, cipolla, carote, pesto, scaglie di peperoncino, salvia e un pizzico di sale e pepe. Aggiungi la crosta di parmigiano. Copri e lascia cuocere sulla funzione Low per 4-5 ore oppure High per 2-3 ore.
2. Circa 30 minuti prima di servire, aggiungi il succo e la scorza di limone, il cavolo e i fagioli.
3. Dividi la zuppa tra le scodelle e aggiungi sopra il parmigiano.

Servi con un pezzo di pane.