

Zuppa di castagne, funghi e fagioli del diavolo



Descrizione

Il tratto caratteristico e sempre presente in questa ricetta è il gusto saporito, perfettamente umami, dei funghi freschi: cardoncelli, piopparelli e shiitake creano una crema saporita dal profumo di sottobosco, dal potere di esaltare il sapore degli altri ingredienti. Le castagne calde, aggiunte intere, possono sfoggiare al massimo i loro sentori tostati e di frutta secca, che si percepiranno molto nitidi e chiari. Dopo questo piatto non ami ancor di più l'autunno?

Trasformazione

Le castagne sono cotte in un dispositivo che, grazie al sottovuoto, consente di ridurre i tempi e le temperature di cottura (80 °C). I fagioli del diavolo, acquistati dal contadino di fiducia, vengono ammollati 12 ore e cotti a pressione controllata. Le verdure autunnali sono trasformate a temperature che non eccedono mai i 90 °C. Il piatto viene infine surgelato attraverso un programma di abbattimento rapido delle temperature studiato ad hoc per preservare gusto e nutrienti di questa ricetta.

Ingredienti

Fagioli del diavolo, castagne, carote, funghi freschi (pioppini, shiitake, cardoncelli) farina di castagne, sedano, olio extra vergine d'oliva, porri, sale, aglio, salvia, rosmarino, pepe nero, semi di lino, alloro.

Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali per 350 g		
Valori nutrizionali medi	Per porzione	
Energia	679 kJ	161 kcal
Grassi	5,3 g	
di cui saturi	0,7 g	
Carboidrati	23 g	
di cui zuccheri	4,5 g	
Fibre	3,1 g	
Proteine	6,6 g	
Sale	1,5 g	

APPROFONDIMENTO

Fagioli del diavolo

Tra le riscoperte di legumi tradizionali in via d'estinzione ci sono i fagioli del diavolo. Il nome deriva dalla sua colorazione: rossa accesa dalle sfumature violacee e con macchie nere, che evoca i colori dell'inferno. Sono tra i fagioli dalle dimensioni più grandi, il loro gusto è molto verace, la consistenza è carnosa e la buccia sottile (aumentando la digeribilità). Queste caratteristiche lo rendono un ottimo ingrediente per zuppe e minestre.

Ottima fonte di proteine, 20 g su 100 g e di fibre 14 g su 100 g, è anche una miniera di antocianine, dei fitonutrienti capaci di contrastare lo stress ossidativo.

