

L'Incavolata

scritto da Gabriele Palloni

Nella cucina povera toscana, non è difficile imbattersi in piatti vegan fin dalle origini. Moltissime sono le zuppe a sola base vegetale, come la più famosa ribollita della quale questa zuppa è una versione alternativa, con l'aggiunta di patate e zucca gialla e poca farina di mais al posto del pane. 

Ingredienti

- 3 Costole di sedano
- 1 Carota
- 1 Cipolla Rosse
- 1 Spicchio d'aglio
- Timo
- Olio extra vergine d'oliva
- 1 mazzo di Cavolo Nero
- 200 gr di Fagioli Cannellini secchi
- 100 gr di Farina di Mais
- 150 gr di zucca toscana
- 200 gr di patate
- Pepe Nero
- Sale

Fate un battuto con il sedano, la carota, la cipolla e l'aglio. Mettete il tutto in un tegame, unite il timo e coprite con un bicchiere di acqua. Fate evaporare il liquido quindi rosolate con olio extra vergine d'oliva.

A parte lessate i fagioli cannellini (che avrete lasciato a bagno in abbondante acqua la sera precedente) con uno spicchio di aglio con la camicia (senza sbucciarlo) ed un ciuffetto di salvia.

Quando il battuto è rosolato, aggiungete il cavolo nero che avrete pulito dalle costole più dure e spezzettato grossolanamente; lasciatelo appassire per un quarto d'ora ed aggiungete le patate tagliate a quadretti e dopo dieci minuti anche la zucca sempre tagliata a cubetti. Lasciate cuocere per altri 10 minuti e coprite il tutto con acqua. Lasciate a fuoco moderato portando a cottura le verdure.

Quando i cannellini saranno cotti, passatene la metà al passaverdure (o anche con un mixer ad immersione) facendone una purea, lasciando gli altri interi.

Aggiungete i fagioli alla zuppa ed aggiustare di sale e pepe.

A questo punto, a fuoco molto lento, unite la farina di mais e fate cuocere.

Dovrà risultare una zuppa molto cremosa, ma non soda come una polenta.

Servite con un altro giro d'olio buono e una spolverata di pepe nero.