PETITE GOURMETS

İTALYAN

Fasulye Çorbası

Toskana Beyaz Fasulye Çorbası (Ribollita) - Protein ve lif açısından zengin, 30 dakikada hazır, vegan ve glutensiz İtalyan çorbası tarifi.

20 min	30 min	50 min	4	Easy
HAZIRLIK	PIŞIRME	TOPLAM	PORSIYON	ZORLUK

Malzemeler

- 1 soğan
- 1 kereviz sapı
- 1 havuç
- 1 diş sarımsak
- 2 patates
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 1 bardak beyaz şarap
- 1 dal biberiye
- 2 bardak sebze suyu
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı paprika biber
- 1 bardak ıspanak

Yapılışı

1. **Prepare the base**
   Heat 1 tablespoon olive oil in a large pot over medium heat (160°C/325°F). Add the diced onion, carrots, and celery, cooking until the onion is soft and translucent, about 5 minutes.
2. Add 1 clove minced garlic and cook for 30 seconds until fragrant, stirring constantly to prevent burning.
3. **Add aromatics and tomato**
   Stir in 1 tablespoon tomato paste and cook for 1 minute until it darkens slightly and becomes fragrant.
4. Pour in 1 cup white wine and scrape up any browned bits from the bottom of the pot (this is called deglazing). Let the wine simmer for 2 minutes to cook off the alcohol.
5. **Add main ingredients**
   Add the beans, diced potatoes, 1 sprig fresh rosemary, and 2 cups vegetable broth. Bring to a boil over high heat.
6. Reduce heat to low, cover, and simmer for 15-20 minutes until the potatoes are tender when pierced with a fork.

7 **Season and finish**

Season with 1 teaspoon salt, 1 teaspoon black pepper, and 1 teaspoon red pepper flakes. Add 1 cup chopped spinach and cook for 2 minutes until wilted.

8 Remove the rosemary sprig and taste the soup. Adjust seasoning with additional salt and pepper as needed.

9 **Serve**

Ladle the soup into bowls and drizzle with the remaining 1 tablespoon olive oil. Serve immediately with crusty bread.

Besin Değerleri

350	19g	45g	5g	12g	8g	160mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LIF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Çorba sizin için çok kalınsa, biraz su veya sebze suyu ile inceltebilirsiniz. Daha kremsi bir doku için biraz süt veya krema ekleyebilirsiniz.

Fasulyeleri et suyu ile birlikte pişirin. Bu sayede tüm lezzetleri emerler ve çorbaya kremsi görünüm kazandırırlar.

Çorba kaynarken düzenli olarak karıştırın. Konserve fasulye yumuşak olduğu için doğal olarak çorbayı koyulaştırır, karıştırarak daha homojen bir yapı elde edersiniz.

Beyaz fasulyeyi kullanmadan önce mutlaka durulayın ve kontrol edin. Bu, kirletici maddelerden arınmış olmasını sağlar.

Daha zengin lezzet için kabak, mantar, domates ve taze biberiye eklemeyi deneyin. Bu malzemeler çorbaya derinlik katar.

Navy, cannellini, great northern ve barbunya fasulyesi kuru olarak da kullanılabilir, ancak önceden ıslatıp pişirmeyi unutmayın.

Çorbanın sonunda tuz ekleyin, böylece fasulye daha yumuşak ve lezzetli olur.

Servis ederken üzerine biraz sızma zeytinyağı gezdirerek hem görsel hem de lezzet açısından zenginleştirin.