

ZUPPE E MINESTRE

Zuppa di zucca e zenzero

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 50 min COSTO:

basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Zuppa di zucca e zenzero, una vellutata un po' particolare dove la dolcezza della zucca si fonde con la punta agrumata ma anche leggermente piccante dello zenzero.

Ottima in autunno, stagione proprio della zucca, non solo perchè i primi freddi invogliano a consumare piatti caldi, zuppe etc, ma anche perchè lo zenzero, con le sue proprietà benefiche, vi aiuterà a sconfiggere i primi malanni di stagione.

INGREDIENTI

ZUCCA già pulita - 1 kg
CIPOLLE piccole - 2
BRODO VEGETALE 1 l
ZENZERO grattugiato - 75 gr
LATTE DI COCCO 125 ml
PEPERONCINO IN POLVERE ½ cucchiaini
tè
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiaini da tavola
SALE

PER SERVIRE

MENTA
ERBA CIPOLLINA

PREPARAZIONE

- 1 Fate scaldare un giro d'olio extravergine d'oliva in una casseruola. Aggiungete la cipolla affettata finemente e fatela stufare a fuoco basso.



- 2 Sbucciate lo zenzero e grattugiatelo facendolo ricadere direttamente nella casseruola con la cipolla.



3 Tagliate la zucca già pulita a cubetti e unitela alla casseruola; salate adeguatamente.





4 A questo punto aggiungete il latte di cocco e coprite il tutto con il brodo. Lasciate cuocere a fuoco vivace per circa 40 minuti.





5 A cottura ultimata, trasferite il tutto in una ciotola e frullate con un frullatore ad immersione.





6 Servite la zuppa con erba cipollina tritata e qualche fogliolina di menta.



