

ZUPPE E MINESTRE

## 'Nchiuma

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#) / [Sicilia](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [media](#)    COSTO: [basso](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)



## PREPARAZIONE

- 1** Pestate la nepitella in un mortaio insieme ad aglio e pomodoro. Portate dell'acqua ad ebollizione in una pentola, aggiungetevi sale e olio d'oliva.  
Fate sobbollire il composto di nepitella, per almeno un quarto d'ora.  
Nel frattempo, preparate delle polpette morbide con 100 g di parmigiano grattugiato, 70 g di pangrattato, 4 uova sbattute, prezzemolo tritato, un pizzico di sale e pepe nero macinato.  
Bollite le polpettine nell'acqua con il composto di nepitella e servite caldo.

## NOTE

Al posto delle polpettine, potete usare delle uova intere che cuoceranno nell'acqua. I locali chiamano questa variante ovo nto brodu. In questa versione potete servire con crostini (caliatu) e servire il brodo direttamente nei piatti. Se pestate della nepitella, un pizzico di sale, olio, un paio di pomodori, quattro capperi dissalati e del basilico, potete usare questo composto per condire degli spaghetti. Sembra che la nepitella abbia proprietà afrodisiache.