

ZUPPE E MINESTRE

Zuppa di barbabietole (borscht) turca

LUOGO: Europa / Turchia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



INGREDIENTI

- 1 cucchiaio di olio di girasole
- 2 cipolle tritate
- 3 spicchi d'aglio tritati
- 1/2kg di barbabietole tritate
- 2 tazze di cavolo tritato
- 2 gambi di sedano affettati
- 2 patate medie affettate
- 1 peperone verde o rosso medio tritato
- 2 litri di acqua o brodo vegetale
- 200g di pomodori tritati
- sale marino e pepe a piacere
- ½ cucchiaino di semi d'aneto schiacciati
- succo di 1 limone
- 3 cucchiari di aneto fresco tritato
- 1 tazza di yogurt magro

PREPARAZIONE

1 Scaldate l'olio in una pentola larga a fondo spesso e aggiungete la cipolla e l'aglio. Saltate per un paio di minuti e quindi aggiungete il resto della verdura, i semi di aneto, il sale e il pepe. Cuocete, mescolando, per un altro minuto, quindi aggiungete l'acqua o il brodo. Portate ad ebollizione, coprite, riducete il fuoco e cuocete per 1 ora. Rimuovete 2 tazze del composto dalla pentola e passatelo. Rimettete la zuppa passata nella pentola. Correggete il sapore. Servite mettendo sopra la zuppa, servita in piatti individuali, un cucchiaino di yogurt.