

ZUPPE E MINESTRE

# Zuppa di cavolo Krcìg

LUOGO: [Europa](#) / [Armenia](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [15 min](#)    COTTURA: [40 min](#)    COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



## INGREDIENTI

CAVOLO medio - 1

PATATE 3

BRODO DI POLLO 1 l

CIPOLLE grossa - 1

SPICCHIO DI AGLIO 2

CONCENTRATO DI POMODORO 1

cucchiaino da tavola

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 2

cucchiaini da tavola

SALE

PEPE NERO

La **zuppa di cavolo** ha tante varianti. Oggi vi proponiamo la zuppa di cavolo Krcìg che viene preparata in Armenia con il cavolo fermentato: è possibile, come abbiamo fatto noi, prepararne una versione più delicata e accessibile ai nostri gusti mediterranei senza stravolgerne totalmente il senso e la storia. E' anche questa una ricetta vegetariana che potrebbe entrare nella vostra routine culinaria! Molto buona e saporita, da provare! Se state cercando ricette gustose con questo ortaggio speciale ecco un'altra idea:

[cavolfiore gratinato](#), buonissimo!

# PREPARAZIONE

- 1 Quando volete preparare la zuppa di cavolo, in una casseruola, rosolate con l'olio la cipolla e l'aglio tritati, aggiungete il concentrato di pomodoro e lasciate cuocere per 5 minuti a fiamma moderata.



- 2 Aggiungete le patate, sbucciate e tagliate a tocchetti.



- 3 Unite anche il cavolo tagliato sottilmente, il brodo e lasciate cuocere per 30 minuti a fiamma dolce.



4 Insaporite di sale e pepe, servite la zuppa calda cospargendola con del prezzemolo fresco.

## CONSIGLI E CURIOSITÀ

Questa **zuppa di cavolo** prevede l'utilizzo del cavolo fermentato, ottimo alimento, così come gli altri prodotti fermentati sono un toccasana per l'organismo. Questi cibi infatti ci aiutano nella digestione, poiché la fermentazione è uno step della digestione stessa. Altri alimenti già fermentati sono lo yogurt, il kefir, il lievito di birra e i crauti.

**Esiste una ricetta per fare i crauti in casa?**

Certo, provaci perchè ne vale la pena. Ecco la [ricetta dei crauti](#)

**Altre ricette con i crauti o cavolo fermentato?**

Ti proponiamo i classici [B-wurstel con crauti](#) e la [zuppa di crauti](#)