

ZUPPE E MINESTRE

Zuppa di ortiche

LUOGO: Europa / Italia

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



INGREDIENTI

Cime e steli di ortica (150 g a persona)
cipolla
aglio
sale marini integrale
olio extravergine d'oliva
prezzemolo ed altre erbe aromatiche
fette di pane raffermo tostato.

PREPARAZIONE

1 L'ortica tenera va fatta cuocere in una pentola con l'acqua necessaria alla zuppa e tritata al frullatore oppure passata al passaverdure. Poi aromatizzare l'acqua di cottura con le erbe.

In un tegame far riscaldare l'olio con aglio e cipolla tritati, salare e versare nel liquido già pronto con le ortiche.

La zuppa si serve caldissima, versandola su crostoni di pane integrale raffermo (se piace strusciati di aglio).

2 Condire con prezzemolo tritato e olio.