

ZUPPE E MINESTRE

# Zuppa di ortiche

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

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



## INGREDIENTI

600 g di ortiche (solo gli steli)  
200 g di pomodori freschi  
50 g di pancetta  
olio extravergine d'oliva  
mezza cipolla  
sale.

## PREPARAZIONE

- 1 Lavare e spezzettare gli steli di ortica. In alcune cucchiainate di olio soffriggere la pancetta con la cipolla affettata; appena saranno rosolati unire i pomodori tagliati a filetti e dopo circa 10 minuti mettere nel recipiente anche i gambi delle ortiche.  
Salare, mescolare e cuocere a recipiente coperto, aggiungendo di tanto in tanto un poco di acqua calda. Servire la zuppa appena pronta.