

ZUPPE E MINESTRE

Zuppa di porri alle erbe

LUOGO: Europa / Italia

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



INGREDIENTI

1 lattuga
una manciata di acetosella
una manciata di cerfoglio
3 porri medi
4 foglie di basilico
2 cucchiai di kuzu
sale marino integrale
tamari
pane di segale tostato.

PREPARAZIONE

1 Tagliate a fettine i porri, la lattuga e le altre erbe; fateli saltare in un tegame unto con un po' di tamari, poi aggiungete l'acqua fredda (almeno una tazza a persona) e poco sale.

Fate bollire per 40 minuti. Sciogliete il kuzu in mezzo bicchiere di acqua fredda e aggiungetelo alla zuppa mescolando continuamente.

Fate bollire altri 5 minuti e servite su fette di pane di segale tostato.