

ZUPPE E MINESTRE

## Chortosoupa - Zuppa di verdura

---

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [15 min](#)    COTTURA: [20 min](#)    COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)

---



La **zuppa di verdura**, tanto diffusa nella bella Grecia, non si risparmia in gusto e colore. Bella da vedere e ottima da mangiare, è un piatto genuino perfetto per chi segue una dieta vegetariana e salutare ma anche per chi vuole portare in tavola le verdure di stagione. La sua preparazione è davvero semplice e ricca di gusto ed è per questo che bisogna assolutamente provarla. Un piatto perfetto anche per chi sta a dieta o vuole seguire uno stile di vita sano ed equilibrato. Davvero ottima questa zuppa che è poi un ottimo punto di partenza dal quale si possono ottenere diverse varianti in base anche alla verdura di stagione. Provate questa versione molto saporita e se amate le verdure, provate anche il

[minestrone](#)

alla nostra maniera.

## INGREDIENTI

PATATE 3

CIPOLLE 1

CAROTE 3

SEDANO 2 coste

POMODORI 2

ZUCCHINE 2

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4

cucchiaini da tavola

SALE

PEPE NERO

## PREPARAZIONE

**1** Per fare questa zuppa di verdura, pulite le patate e tagliatele in cubetti piccoli. Fate lo stesso con le zucchine e le carote.

Tagliate la cipolla a fettine e i pomodori in piccoli pezzetti, dopo aver tolto la buccia e i semi. Mettete tutti gli ingredienti nella casseruola con tanta acqua da ricoprire quasi completamente le verdure.



2 Aggiungete olio, sale e pepe.



3 Lasciate bollire per 20 minuti.

Appena prima di servire aggiungete succo di limone a piacere.

## CONSIGLIO

Ma come mai si mette il limone?

La versione originale greca lo prevede, se a te non va o non piace puoi anche evitare.

**Posso consumarla anche il giorno dopo?**

Sì mettila in frigorifero e il giorno dopo la riscaldi.