

ZUPPE E MINESTRE

Zuppa di verza e castagne

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [95 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Si sa già dai primi freddi autunnali si ha voglia di consumare qualcosa di caldo e avvolgente. Noi vi proponiamo una squisita **zuppa di verza e castagne**, da preparare proprio quando la stagione ideale lo consente. A Ottobre, Novembre, è il periodo in cui le castagne sono al top della loro bontà e si trovano facilmente al mercato. Una buona minestra calda e confortante è quello che ci vuole dopo una giornata fredda e quando si ritorna finalmente a casa. Magari un buon bicchiere di vino rosso e la stanchezza va subito un po' via. Il piatto avrà una consistenza straordinaria, data dalle castagne che in parte si scioglieranno rendendo il tutto ancora più cremoso. L'abbinamento è da grande ristorante stellato

perché pur essendo ingredienti che la terra ci offre, le castagne presenti in questa ricetta conferiscono un tocco di eleganza ad un piatto decisamente rustico. Ma non spaventatevi, non servono grandi doti di chef, basta seguire il nostro passo passo. Se come noi amate le castagne poi, provate subito anche la zuppa di [funghi e castagne](#), davvero squisita.

INGREDIENTI

CAVOLO VERZA 800 gr
CASTAGNE ESSICcate 700 gr
SPICCHIO DI AGLIO 2
ALLORO 4 foglie
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SALE
PEPE NERO
CROSTINI DI PANE

PREPARAZIONE

- 1 Per realizzare la ricetta della zuppa di verza e castagne per prima cosa mettete le castagne in ammollo per un'intera notte, scolate l'acqua e mettetele a lessare con dell'acqua pulita fino a cottura.



- 2 Lavate e tagliate la verza grossolanamente.

Fate rosolare in una casseruola l'aglio in un fondo d'olio, quindi unite la verza e due

bicchieri d'acqua.



- 3 Insaporite di sale e pepe, lasciate stufare per 20 minuti a fiamma bassissima, aggiungendo eventualmente altra acqua, per ottenere una consistenza brodosa.

Cotte le castagne, scolatele ed unitele alla verza, aggiungete le foglie d'alloro e 3 cucchiari di acqua di cottura delle castagne, lasciate sobbollire per altri 15 minuti, in modo che gli ingredienti si amalgamino tra loro.



- 4 Servite la zuppa calda con un filo d'olio a crudo, una macinata di pepe e accompagnata da crostini di pane.

CONSIGLIO

Me ne è avanzata una porzione, posso mangiarla domani?

Sì certo conservala in frigorifero in un contenitore adatto agli alimenti, domani dovrai solo riscaldare.

È un piatto dietetico?

Le verze hanno pochissime calorie, ma le castagne ne hanno tante. Utilizzalo come piatto unico poiché le castagne in questo caso sostituiscono pasta o riso avendo molti carboidrati.

Ci sta bene della salsiccia sbriciolata? La devo consumare.

Sì ci sta proprio bene direi!