

ZUPPE E MINESTRE

Zuppa di verza e patate

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 25 min COTTURA: 40 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: media



Zuppa di verza e patate, un primo piatto completamente vegetariano caldo e confortante da arricchire con qualche crostino per completarlo sia nel sapore che dal punto di vista nutrizionale. La zuppa di verza e patate è inoltre un piatto gustosissimo dal sapore intenso e rustico, fatta con ingredienti semplici e genuini che insieme danno vita ad un comfort food davvero notevole.

Questa versione è adatta a tutti anche a chi non mangia carne ma qualora voleste darli un tocco in più potreste nel soffritto aggiungere dei pezzetti di pancetta.

La sua preparazione è semplice, basterà acquistare

gli ingredienti freschi e nella loro stagione s'intende ed il più è già fatto. Se come noi la amate particolarmente non perdete queste ricette con la verza

verza al gratin con la zucca minestra di verza minestra di fagioli con l'occhio e verza

INGREDIENTI

CAVOLO VERZA ½

PATATE grande - 1

ZUCCA rotonda a buccia verde - 2 fette

CIPOLLE BIANCHE 1

CAROTE 1

SEDANO 1 costa

BRODO VEGETALE 1,5 I

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4

cucchiai da tavola

SPICCHIO DI AGLIO 1

CROSTINI DI PANE

SALE

PEPE NERO

PREPARAZIONE

Per preparare la zuppa di verza e patate, tagliate la cipola a fette sottilissime e stufatela in casseruola con l'olio.











3 Rimuovete i filamenti dal sedano ed affettatelo.



4 Unite le verdure alla casseruola e lasciate insaporire.



5 Affettate il porro finemente ed unitelo alle altre verdure.



6 Pelate ed affettate la patata.



7 Unite alla casseruola la patata e tanto brodo vegetale da coprire completamente tutte le verdure.



8 Lasciate cuocere per almeno 20 minuti.

Nel frattempo sfogliate, lavate e tagliate a pezzetti la verza.



9 Unite la verza alla zuppa e lasciate cuocere per altri 20 minuti circa.



10 Servite la zuppa ben calda con crostini di pane.



CONSIGLI

Al posto del porro posso utilizzare della semplice cipolla?

Sì andrà bene lo stesso, è altrettanto gustosa.

È buona anche il giorno dopo?

Sì come tutte le minestre è ancora più buona!

Mi sai dire se la posso congelare?

lo te lo sconsiglio, perderebbe troppo della sua consistenza.