

ZUPPE E MINESTRE

Zuppa speziata coi cavoletti di bruxelles

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 20 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: media



INGREDIENTI

CAVOLETTI DI BRUXELLES 350 gr

SPICCHIO DI AGLIO 1

CIPOLLE 1

CURRY 1 cucchiaio da tavola

CURCUMA MACINATA 1 cucchiaio da
tavola

PASTA DI ZENZERO 1 cucchiaio da tavola

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiaini da tavola

SALE

PEPE NERO

PREPARAZIONE

1 Una zuppa speziata con i famigerati cavoletti di Bruxelles che in molti detestano anche

solo al sentirli nominare!

Si tratta di una zuppa in cui il sapore del cavoletti viene ben bilanciato ed ammorbidito dalle spezie come lo zenzero, il curry e la curcuma.

Frullate il tutto al termine della cottura e vedrete che anche il più scettico dei vostri amici ripulirà il piatto!

2 Affettate sottilmente la cipolla dopo averla pulita dagli strati più esterni. Trasferitela in un tegame con un giro d'olio extravergine d'oliva.

Successivamente tritate l'aglio ed unite anch'esso al tegame. Lasciate soffriggere gli odori.





3 Nel frattempo lavate e tagliate i cavoletti a metà.



4 Aggiungete al soffritto di cipolla e aglio lo zenzero grattugiato, la curcuma ed il curry e lasciate insaporire per qualche istante.





5 Aggiungete, quindi, i cavoletti e lasciate che prendano calore. A questo punto aggiungete l'acqua ed il sale e portate il tutto a cottura; circa 15 minuti a tegame coperto.





6 Affettate il pane, disponeteli in una teglia con un goccio d'olio extravergine e infornate a 180°C per circa 10 minuti.





7 Quando i broccoletti sono cotti, frullateli fino ad ottenere una purea liscia.



