

ZUPPE E MINESTRE

Zuppa vegetale bulgara

LUOGO: Europa / Bulgaria

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 40 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

PATATE 3
CAROTE 2
SEDANO ½ coste
CAVOLO VERZA 150 gr
CIPOLLE 1
POMODORI 3
CAVOLO RAPA 1
PAPRIKA PICCANTE 1 cucchiaino da tè
YOGURT 100 gr
UOVA 1
CACIOCAVALLO 100 gr
SALE
PREZZEMOLO 1 ciuffo

PREPARAZIONE

- 1 Versate il sedano e le carote entrambi tagliati a tocchetti in acqua bollente salata insieme al cavolo tagliato finemente ed alla paprika.



- 2 Non appena le verdure si saranno ammorbidite, aggiungete le patate affettate.



- 3 Nel frattempo miscelate, in una ciotola, l'uovo e lo yogurt sbattendo leggermente i due ingredienti affinché si amalgamino completamente.



- 4 A cinque minuti dal termine della cottura delle patate, versate nella casseruola il composto di yogurt e uovo. In questo modo la zuppa assumerà una consistenza più densa.



5 Aggiungete solo alla fine la rapa affettata e lasciate cuocere il tutto per altri cinque minuti.



6 Servite con prezzemolo tritato finemente e caciocavallo grattugiato.