

ZUPPE E MINESTRE

# Minestra maritata: ricetta autentica campana

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [media](#)    PREPARAZIONE: [40 min](#)    COTTURA: [180 min](#)    COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)

NOTE: [60](#)



La minestra maritata è una delizia della tradizione napoletana. Scopri come unire carne e verdure in un piatto caldo e saporito, ideale per le festività natalizie o per il tradizionale pranzo della domenica in famiglia. Una ricetta autentica che racconta storia e sapori campani.

BROCCOLETTI IN FOGLIE 500 gr

SALE

## INGREDIENTI PER COMPLETARE

PARMIGIANO REGGIANO

GRATTUGIATO 120 gr

## COME FARE LA MINESTRA MARITATA

- 1** Pulisci e taglia la carota, il sedano e la cipolla. Mettili in una pentola con acqua fredda e porta sul fuoco.





- 2** Pulisci la gallina, eliminando eventuali interiora, e lavala bene sotto l'acqua corrente. Taglia la carne di manzo a cubetti. Aggiungi la carne alle verdure nella pentola. Cuoci il brodo di carne a fuoco medio per circa 3 ore, eliminando il grasso in superficie con una schiumarola durante la cottura. Regola di sale.





**3** Mentre il brodo cuoce, pulisci e lava accuratamente tutte le verdure. Sbollenta le verdure in acqua salata, scolale e lasciale raffreddare in un colapasta.





- 4 Quando il brodo è pronto, rimuovi la carne e tagliala a pezzi. Filtra il brodo per eliminare il grasso in eccesso.





**5** Rimetti il brodo sul fuoco e aggiungi le verdure sbollentate. Fai insaporire il tutto a fuoco lento per circa 10 minuti. Aggiungi la carne alle verdure nella pentola e lascia riposare la minestra per circa un'ora. Servi la minestra maritata ben calda, con abbondante parmigiano grattugiato.





## MINESTRA MARITATA: IL PIATTO DELLE FESTE CAMPANO

La **minestra maritata** è un piatto simbolo della tradizione natalizia napoletana, conosciuto per il "matrimonio" perfetto tra carne e verdure. Questo antico piatto, preparato con brodo saporito e verdure fresche, è una celebrazione dei sapori autentici della cucina campana. Perfetta per le giornate invernali e i pranzi di festa, la minestra maritata è una ricetta che racconta la storia e la cultura del Sud Italia.

## TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

**Brodo più ricco:** aggiungi un osso di prosciutto al brodo per un sapore ancora più intenso.

**Usa le croste di parmigiano:** ben pulite e tagliate a pezzetti, si scioglieranno nel brodo, arricchendolo di gusto.

**Verdure avanzate:** puoi utilizzare le verdure lessate avanzate per preparare delle [polpette vegetali](#), evitando sprechi.

**Varianti di carne:** prova ad aggiungere pollo o tacchino per una versione diversa e più leggera.

## CONSERVAZIONE

Conserva la minestra maritata in frigorifero in un contenitore ermetico per massimo 2 giorni.

Puoi congelare il brodo separatamente dalla carne e dalle verdure per un massimo di 2 mesi.

Scongela lentamente in frigorifero prima di riscaldarlo.

## POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Zuppa di lenticchie: un primo piatto caldo e nutriente, perfetto per le serate invernali.

Ragù napoletano: un classico della tradizione partenopea, ricco e saporito.

Pizza di scarola: uno sfizio tipico campano.

Timballo di riso: un primo scenografico e gustoso per il pranzo di Natale.

Parmigiana di melanzane alla napoletana: una ricetta tradizionale amata da tutti.