ZUPPE E MINESTRE

Zuppa di cavoli misti

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile

La **zuppa di cavoli misti** è un comfort food davvero eccellente, perfetto per chi vuole portare a tavola qualcosa di saporito e gustoso ma anche molto salutare. La ricetta con i cavoli che vi proponiamo è davvero eccellente, perché può essere anche intesa come **ricetta di riciclo** poi inoltre essendo molto economica fa bene anche al portafogli. Provatela e diventerà una delle vostre pietanze preferite d'inverno.

Se inoltre amate in modo particolare questi ortaggi ecco per voi un'altra idea gustosa: ecco le chips di cavolo riccio, buonissime e light!

INGREDIENTI

CAVOLO VERZA piccolo - 1

CAVOLO ROSSO 1

CAVOLFIORE 1

CAVOLO VIOLA 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PEPE

ACQUA

PER SERVIRE

CAVOLO RICCIO CHIPS

PANE A FETTE abbrustolito -

Preparazione

1 Per preparare una squisita zuppa di cavoli misti, prima di tutto lavate bene i cavoli ed eliminate le foglie esterne più dure e fibrose.

Versate un giro d'olio extravergine d'oliva in una casseruola e, lasciatelo scaldare. Tagliate finemente il cavolo verza e aggiungetelo nella casseruola.

2 Prendete le foglie esterne da prima del cavolo viola tagliatele a pezzettoni e, aggiungetele nella casseruola.

3 Poi fate la stessa cosa con le foglie e i gambi più teneri e meno fibrosi, del cavolo rosso.

4 Infine aggiungete nella casseruola anche le foglie del cavolfiore.

5 Versate nella casseruola tanta acqua, in maniera tale da ricoprire completamente le foglie di cavolo, insaporite il tutto con un pizzico di sale, quindi coprite e lasciate cuocere per circa 30-35 minuti.

6 Nel frattempo dividete a cimette i cavoli e raccogliete le cimette all'interno del contenitore della pentola per la cottura a vapore. Inserite l'inserto sulla pentola, coprite e cuocete i cavoli per 10 minuti circa.

7 Una volta che il tempo di cottura delle foglie dei cavoli sarà trascorso, scolatele leggermente dalla loro acqua di cottura e, raccoglietele all'interno del contenitore del frullatore ad immersione. Aggiustate il tutto con un pizzico di sale e una macinata di pepe. Aggiungete un filo d'olio extarvergine d'oliva e, frullate il tutto in maniera tale da ottenere una crema. Per avere una densità più liquida della crema, aggiungete altra acqua di cottura e viceversa, questo a vostro piacere.

Se gradite potete ulteriormente insaporire la zuppa con aggiunta di panna o parmigiano garttugiato.

8 Versate la zuppa nei piatti di portata, aggiungete le cimette dei cavoli cotte a vapore, condite con un filo d'olio extarvergine d'oliva a crudo. Se gradite, spolverate con una macinata di pepe e servite con delle fette di pane abbrustolito, o meglio ancora con il cavolo riccio chips.