

ZUPPE E MINESTRE

Zuppa di verdura mista Shorwa minestra afghana

LUOGO: [Asia](#) / [Afghanistan](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [40 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Zuppa di verdura mista Shorwa minestra afghana: un piatto molto saporito e gustoso, che viene da lontano ma che di certo potrà conquistare anche il palato dei più esigenti. L'Afghanistan è uno Stato che si trova nell'Asia Centrale e per questo a livello culinario subisce l'influenza e le contaminazioni di tutti i popoli vicini ed è per questo che i suoi piatti sono fortemente variegati. Si mescolano qui infatti gusti e sapori ma soprattutto ingredienti tipici dell'Est, come il riso, il grano, l'orzo ma anche tante verdure e frutta. Essendo poi un paese che vive molto di pastorizia anche il latte e i suoi derivati

vengono utilizzati spesso. Quella che vi proponiamo qui però è una ricca zuppa, fatta con ortaggi saporiti come le patate e le carote, mescolati alla fine con l'uovo che conferisce loro la giusta cremosità. Il pizzico di cannella poi fa il resto dando un tocco etnico molto particolare. Seguite il passo passo e se volete abbinarci un secondo piatto gustoso sempre internazionale, provate a fare i [falafel!](#)

INGREDIENTI

OLIO DI SEMI DI MAIS 3 cucchiari da tavola

CIPOLLE grosse - 2

SALE ½ cucchiari da tavola

ACQUA 1 l

PATATE medie - 2

CAROTE grosse - 2

SEDANO con foglie - 2 coste

PEPE NERO ¼ cucchiari da tavola

CANNELLA macinata - ¼ cucchiari da tavola

UOVA 1

PREZZEMOLO 2 cucchiari da tavola

PREPARAZIONE

- 1 Per fare la **zuppa di verdura mista Shorwa minestra afghana**: scaldate l'olio in una padella, aggiungete le cipolle e 1/4 cucchiaino di sale, soffriggete il tutto a fuoco moderato per 2 minuti.



- 2** Aggiungete le patate, le carote, il sedano, il sale rimanente, il pepe, la cannella e l'acqua, portate ad ebollizione.



- 3** Sobbollite la zuppa, coperta, per 30 minuti.
Quando è pronta per essere servita, colateci dentro l'uovo sbattuto con un movimento circolare.



4 Cospargete di prezzemolo, servite calda.