

ZUPPE E MINESTRE

Zuppa di verdure

LUOGO: Europa / Bulgaria

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 35 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: media



INGREDIENTI

CIPOLLE 4
POMODORI 5
PEPERONI ROSSI 3
PEPERONI GIALLI 3
MELANZANE 2
PATATE 5
OKRA 100 gr
FAGIOLINI 100 gr
PAPRIKA DOLCE 1 cucchiaio da tè
PREZZEMOLO 1 ciuffo
OLIO DI SEMI DI GIRASOLE 6 cucchiaini da
tavola
SALE

PREPARAZIONE

- 1 Imbiondite le cipolle tagliate fini in olio e un goccio d'acqua, aggiungetevi i peperoni tagliati fini, i pomodori, i fagiolini, le melanzane, la paprika, il sale e dell'acqua.





- 2 Quando tutti gli ingredienti risulteranno morbidi, aggiungete le patate tagliate a rondelle, l'okra e dell'acqua tiepida.



3 Trasferite la zuppa in un tegame da forno, possibilmente di coccio. Infornate a 180°C per 20 minuti.



4 Cospargete con prezzemolo tritato finemente prima di servire.