

ZUPPE E MINESTRE

Zuppa di verza e patate

di: *Cookaround*

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **bassa** PREPARAZIONE: **25 min** COTTURA: **40 min** COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **media**



Zuppa di verza e patate, un primo piatto completamente vegetariano caldo e confortante da arricchire con qualche crostino per completarlo sia nel sapore che dal punto di vista nutrizionale. La zuppa di verza e patate è inoltre un piatto gustosissimo dal sapore intenso e rustico, fatta con ingredienti semplici e genuini che insieme danno vita ad un comfort food davvero notevole. La sua preparazione è semplice, basterà acquistare gli ingredienti freschi e nella loro stagione s'intende ed il più è già fatto. Se come noi amate la verza non perdetevi la ricetta per farla a [gratin con la zucca](#).

INGREDIENTI

CAVOLO VERZA ½
PATATE grande - 1
ZUCCA rotonda a buccia verde - 2 fette
CIPOLLE BIANCHE 1
CAROTE 1
SEDANO 1 costa
BRODO VEGETALE 1,5 l
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiari da tavola
SPICCHIO DI AGLIO 1
CROSTINI DI PANE
SALE
PEPE NERO

PREPARAZIONE

- 1 Per preparare la zuppa di verza e patate, tagliate la cipola a fette sottilissime e stufatela in casseruola con l'olio.





2 Pelate, spuntate la carota ed affettatela a rondelle.



3 Rimuovete i filamenti dal sedano ed affettatelo.



4 Unite le verdure alla casseruola e lasciate insaporire.



5 Affettate il porro finemente ed unitelo alle altre verdure.



6 Pelate ed affettate la patata.



7 Unite alla casseruola la patata e tanto brodo vegetale da coprire completamente tutte le verdure.



8 Lasciate cuocere per almeno 20 minuti.

Nel frattempo sfogliate, lavate e tagliate a pezzetti la verza.



9 Unite la verza alla zuppa e lasciate cuocere per altri 20 minuti circa.



10 Servite la zuppa ben calda con crostini di pane.



CONSIGLI