

ZUPPE E MINESTRE

Zuppa vegetariana popolare

di: *Cookaround*

LUOGO: *Asia / India*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *bassa* PREPARAZIONE: *20 min* COTTURA: *30 min* COSTO: *basso*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *media*



INGREDIENTI

- PEPERONI ROSSI oppure giallo - 1
- POMODORI 1
- CIPOLLE 1
- CAROTE 1
- SPINACI 30 gr
- CAVOLO VERZA piccolo - 1
- FAGIOLI 30 gr
- MENTA 4 foglie
- CORIANDOLO 4 foglie
- ZENZERO MACINATO 1 pizzico
- SPICCHIO DI AGLIO 1
- PEPERONCINO ROSSO PICCANTE ½
cucchiaini da tè
- SALSA DI SOIA (SHOYU) ½ cucchiaini da tè
- SALE
- OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 1
cucchiaino da tè
- FARINA DI MAIS GIALLO 1 cucchiaino da
tavola

ACQUA 750 ml

ZUCCHERO ½ cucchiari da tè

PREPARAZIONE

- 1 Tritate insieme la verdura finemente. Scaldate l'olio in una padella, aggiungete la verdura e soffriggete per 5 minuti.



- 2 Aggiungete i 500 ml d'acqua e portate ad ebollizione.



- 3 Nel frattempo, mescolate la farina di mais nell'acqua rimanente e aggiungete il composto alla zuppa portata ad ebollizione.



- 4 Mescolate continuamente, fino a che la zuppa s'addensi. Aggiungete la salsa di soia, il sale, lo zucchero, il peperoncino schiacciato e mescolate bene.



5 Servite la zuppa ancora fumante con peperoncini verdi sottaceto e salsa di soia.